



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

Sanatonta sanoittamassa

Ensikodin ohjaaja kehonkielen tuntijana

Sanna Valkeapää

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön ko (210op)

09 / 2013

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön ko

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sanna Valkeapää	Sivumäärä 72 ja 2 liitesivua
Työn nimi Sanatonta sanoittamassa – Ensikodin ohjaaja kehonkielen tuntijana	
Ohjaava(t) opettaja(t) Janika Lindström	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Helsingin ensikoti ry	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tavoitteena on nostaa esille ensikodin ympärivuorokautisessa yksikössä työskentelevien ohjaajien kehollista tietämystä. Olen opinnäytetyössäni analysoinut ohjaajien kuvaamia työarjen tilanteita painottaen kehollisen vuorovaikutuksen ja kehontietoisuuden keskeisyyttä ohjaajan työssä.</p> <p>Teoreettinen viitekehys rakentuu vauvan ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen sekä kehollisen viestinnän ja kehontietoisuuden lähtökohdista. Analysoimani aineisto koostuu ohjaajien opinnäytetyötäni varten toteuttamien havainnointipäiväkirjojen merkinnöistä.</p> <p>Opinnäytetyöni esittelee kehollista näkökulmaa ensikodin arkeen. Oletukseni on, että ohjaajan ollessa tietoisempi omasta sekä asiakkaiden toiminnasta fyysisellä tasolla, ohjaaminen kohti toimivampaa vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta selkeytyy; vauvakeskeisessä työssä kehollinen vuorovaikutus on kuitenkin jo luonnostaan keskiössä. Työssä myös jaksaa paremmin, jos osaa ajoissa tunnistaa kehossaan ylimääräisten jännitysten kuorman. Ohjaajat tekevät automaattisesti työtään kehollisen vuorovaikutuksen avulla ja sitä havainnoiden, mutta opinnäytetyölläni halusin nostaa tämän taidon esille. Halusin myös tarjota mahdollisuuden päiväkirjan kirjoittajille keskittyä ruumiillisuuden näkökulmaan ja sen sanallistamiseen havaintopäiväkirjan kirjoittamisen kautta.</p> <p>Opinnäytetyöni on kehittämistyö konkreettisimmillaan neljään prosessiin osallistuneen ohjaajan kohdalla. Kuitenkin ennenkaikkea näen työni luomassa pohjaa mahdollisesti tuleville, toiminnallisemmille kehittämistöille, joko itseni tai jonkun muun toteuttamana.</p> <p>Varhaisella puuttumisella, eli interventiolla, ja positiivisilla käännteillä vauvan elämän alkumetreillä on ihmisiän mittaiset seuraukset. Toivon, että opinnäytetyöni edistää vauvaperhetyön arvostusta, sekä avaa ensikodin ohjaajan työnkuvaa ohjaajille itselleen sekä yleisemmin.</p>	
Asiasanat varhainen vuorovaikutus, ensikodit, hiljainen tieto, ruumiillisuus, sanaton viestintä, varhainen tuki	

ABSTRACT

Author Sanna Valkeapää	Number of Pages 72 + 2
Title Finding words for the bodily experience in Mother and Child homes	
Supervisor(s) Janika Lindström	
Subscriber and/or Mentor The Helsinki Mother and Child Home Association	
Abstract <p>Good early interaction is the main goal in work at Mother and Child homes. A Mother and Child home aims to give the parents skills in childcare and upbringing, and skills to have a safe everyday life as a family by the time they move to their own home.</p> <p>The purpose of this thesis is to gain understanding and highlight bodily aspects of counselors' work in a Mother and Child home, and generally bring forth the physical point of view of early support and interaction work.</p> <p>The theoretical background is built on a basis of early interaction, nonverbal communication and bodily presence / bodily consciousness. The material for this thesis was written by four counselors working in a Mother and Child home. They made observations while at work on how they are using their bodily knowing, what they are actually perceiving while looking from the perspective of the body.</p> <p>I aim to help provide new perspectives on everyday working situations. I presume that while the counselor is more aware of her own physical actuality and that of the client, supporting towards more functional early interaction will be more efficient and to the point. Also managing work tasks and having enough strength to succeed in them will be enhanced when counselors do not carry unnecessary burdens in the form of muscular tension and worry. As the material provided by counselors showed me, counselors are already paying a lot of attention to their bodily sensations and cues, and through my thesis I am aiming to shed light on their already existing abilities, which they actually might not be even aware of themselves.</p> <p>With early intervention and positive changes in a baby's life there can be significant lifelong supportive consequences. I hope that this thesis will do its part in showing respect to the work of Mother and Child home counselors.</p>	
Keywords early interaction, mother and child homes, tacit knowledge, mind-body, early support	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 ENSIKOTI.....	9
2.1 Helsingin ensikoti ry.....	9
2.2 Ohjaajan työnkuva ensikodilla.....	10
3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS.....	13
3.1 Tunteiden säätelyn tärkeys elämän alussa.....	13
3.2 Kiintymys.....	16
3.3 Vauva ymmärtää, osaa ja opastaa.....	19
4 KEHOLLISUUS.....	22
4.1 Kehontietoisuus, kehonkuva ja äitiys.....	22
4.2 Ei-kielellinen varhainen vuorovaikutus.....	26
4.3 Hengitys ja sen merkitys varhaisessa vuorovaikutuksessa.....	30
4.4 Tuntoaisti ja kosketus varhaisissa suhteissa.....	32
5 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT.....	35
5.1 Tutkimuskysymykset.....	35
5.2 Aineiston keruusta ja analyysistä.....	36
6 OHJAAJA HAVAINNOIJANA, OSALLISTUJANA JA VAIKUTTAJANA.....	39
6.1 Vuorovaikutuksellista ensiapua vauvalle.....	40
6.2 Kohtuvauvan ensikohtaaminen.....	43
7 KOSKETTAJANA JA KOSKETETTAVANA.....	45
7.1 Silitin hartiasta	45
7.2 Mitä asiakas kosketuksellaan kertoo?.....	47
8 OMIEN KEHONTUNTEMUSTEN TULKKINA.....	50
8.1 Huolta ja hengästymistä.....	50
8.2 Nyt jätän kaikki työt taakseni!.....	51
8.3 Tuntosarvet valppaina sisään- ja ulospäin.....	55
9 POHDINTA.....	58
9.1 Johtopäätökset.....	58
9.2 Opinnäytetyön prosessista.....	63
LÄHTEET.....	68
LIITTEET.....	73

1 JOHDANTO

Vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus on kuin tanssia; se on intuitiivinen, ruumiillinen kokemus, toisen rytmin aistimista ilman sanoja. Antautuminen sanattomuudelle ei kuitenkaan ole helppoa. Ymmärtääksemme vauvoja meidän tulee ymmärtää kehon ja mielen yhteistoimintaa: vauvan mieli ja keho toimivat yhtenä. Vauvan motorinen kehitys, ruumiilliset oireet ja psyykkinen kehitys eivät ole toisistaan erillisiä ilmiöitä (Määttänen 2003, 65). Myöskään vauvojen ja vauvaperheiden kanssa tehtävä työ ei siis voi olla erillään kehosta. Mitä enemmän työtä tehdään tietoisesti kehon tasolla, kehonkielellä ja kehonkieltä erityisesti vanhemmalle sanallistaen, sitä todennäköisemmin vaikutukset ulottuvat kaiken työn keskiöön, eli vauvaan, jonka kieli ja ymmärtämisen tapa on kehollinen. Se, miten vanhempien ja vauvan yhteinen vuorovaikutuksen tanssi lähtee sujumaan, vaikuttaa pitkälle vauvan elämään (Holopainen 1998, 97). Ensikoti tarjoaa tälle tanssille tuetun harjoitustilan: ensikodilla varmistetaan ympärivuorokautisesti vauvaperhettä tukien, että vauva saa tarvitsemansa hoivan ja huolenpidon.

Kiinnostus kehollisuuteen, mielen ja kehon yhteyteen on ollut johtolankana läpi elämäni. Yhteisöpedagogin opintojeni kautta päädyin ensikotiin aluksi kehittämisprojektin pariin talvella ja keväällä 2013. Koin oloni heti kotoisaksi, ympäristö oli lämminhenkinen ja työ kiinnostavaa. Yksi keskeisimmistä ”kotoisuustekijöistä” oli koko työn läpäisevä kehollinen havainnointi ja kehollisten kokemusten sanallistaminen. Ja tietenkin näin on, kun on kyse vauvoista; vauvojen ymmärtämiseksi meidän täytyy asettua sanattoman, ruumiillisen viestinnän taajuudelle, sinne missä vauvat ovat. Ohjasin kehittämisprojektini osanaideoimani luovan liikkeen ryhmän äiti-vauva -pareille. Tästä inspiroivasta kokemuksesta kumpusi tarve teoreettiselle taustatyöskentelylle. Osaamista minulla on kehollisen kiinnostukseni ja harrastusteni, tanssijuuteni sekä tanssi- ja liiketerapian opintojeni kautta kertynyt, mutta vauvojen ja äitien kanssa toimiminen oli uutta. Niinpä tämä opinnäytetyöni on noussut osaksi tarpeestani hahmottaa oman työskentelyni ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen taustalla olevia syy-seuraus -yhteyksiä ja teoreettista viitekehystä.

Opinnäytetyöni aihe on varhainen vuorovaikutus ja ohjaajan työ ensikotiympäristössä kehollisesta näkökulmasta. Vauvan tapa kokea ja ymmärtää on kehollinen ja sanaton, joten varhaisen vuorovaikutuksen kehollinen ja konkreettinen ymmärrys on mielestäni tärkeää. Ensikotityön keskiössä on luonnostaan vauvojen myötä kehollinen vuorovaikutus, joten halusin tutkia, kuinka ohjaajat kehollisesta näkökulmasta katsottuna auttavat vanhempia löytämään tälle keholliselle taajuudelle ja yhteyteen vauvansa kanssa. Minua kiinnosti myös, miten ohjaajat käyttävät työssään kosketusta, sekä mitä he kehollisesta näkökulmasta katsottuna havainnoivat, kun he havainnoivat omia tuntemuksiaan, vauvoja ja vanhempia.

Opinnäytetyöni lähestymistapa on läpikotaisin *psykofyysinen* (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö, Lillrank 2010), eli mielen ja ruumiin yhteyteen nojaava ja siitä ammentava. Opinnäytetyötäni on motivoinut haluni ymmärtää ja jäsentää ensikodin ohjaajan työtä ruumiin tasolla. Opiskelijana, ja myöhemmin keikkailevana ohjaajana, olen päässyt ensikodilla näkemään, kuinka asiantuntevasti ja sensitiivisesti ohjaajat käsittelevät vauvoja ja kuinka hienosti he osaavat tunnistaa vauvojen tarpeita. Heidän täytyy olla virittäytyneitä tarpeen mukaan kunkin vauvan yksilölliselle taajuudelle. Jotta tällainen virittäytyminen on mahdollista, täytyy ohjaajan olla omassa kehossaan ja sen tuntemuksissa läsnä, tietoisesti tai vähemmän tietoisesti. Samalla olen nähnyt, miten monet vauvojen vanhemmista ovat hukassa itsensä ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa. Oletan, että jos ohjaaja pystyisi selkeämmin tunnistamaan, mitä hän itse fyysisesti tekee löytääkseen yhteyden vauvan kanssa, osaisi hän kenties paremmin selventää sen myös asiakkaalle.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuoda esille sitä hiljaista, kehollista tietoa, joka yleensä työn vilskeessä jää ensikodin ohjaajan sanallisen ja jäsentävän tietoisuuden koskemattomaksi. Vauvatyön osaajat ovat – useimmiten tiedostamattaan – kehollisen vuorovaikutuksen ammattilaisia ja se on resurssi jota voisi mielestäni hyödyntää vauvaperhetyössä nykyistä vahvemmin. Olen tällä opinnäytetyölläni pyrkinyt osoittamaan, että kehontietoisuuden aktiivinen käyttö työssä ei ole monimutkaista eikä vaadi erityistaitoja, vaan päinvastoin on niin yksinkertaista, että sen potentiaali juuri siksi jää meiltä usein käyttämättä.

Toivon, että tästä selvityksestä on hyötyä ensikodille ja ohjaajille. Kenties opinnäytetyöni kannustaa ohjaajia yhä paremmin tunnistamaan ja tunnustamaan sen kehollisen havainnoinnin kyvyn, mikä heille on vauvojen kanssa työskentelyn kautta kehittynyt ja rohkaisee heitä käyttämään sitä yhä enemmän työssään vanhempienkin kanssa. Ensikodin ohjaajat ovat kuin tulkkeja vanhempien ja vauvojen välillä. Tulkin täytyy osata molempien asianosaisten kieliä ja ensikodilla työskentelyn ensisijainen tavoite on viedä molempia tulkattavia kohti yhteistä kieltä.

Opinnäytetyössäni keskityn pääasiallisesti äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen ja sen tukemisen kuvailuun. Kuitenkin, vaikka tekstissä yleensä käytän sanaa 'äiti', voisi sen tilalla useimmiten olla myös sana 'isä' tai 'vanhemmat'. Äidistä puhuttaessa tarkoitan vauvan ensisijaista kiintymyksen kohdetta ja hoivaajaa, joka voi olla isäkin. Ensikodin perheissä on yksinhuoltajia ja perheitä, joissa molemmat vanhemmat ovat mukana lapsen elämässä, joko asuen ensikodilla tai toinen muualla.

Opinnäytetyöni aluksi esittelen tutkielmani kontekstia, eli ensikotia, sen toimintaa ja ohjaajan työnkuvaa. Teoreettinen viitekehykseni jakautuu kahteen osaan, ensin luvussa kolme käsittelen varhaista vuorovaikutusta. Varhainen vuorovaikutus luo pohjan ensikotityölle, ja kaiken muun toiminnan tulee työssä tukea vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen sujumista. Varhaista vuorovaikutusta kuvatessani olen painottanut sen kehollisuutta; ohjaajan työn perusta on varhaisessa (eli kehollisessa) vuorovaikutuksessa. Toinen opinnäytetyöni laajempi teoreettinen näkökulma on kehollisuus laajemmin. Esittelen luvussa neljä kehollisuuteen liittyviä käsitteitä ja niiden merkityksiä. Haluan näillä esimerkeillä tarjota välineitä, joiden avulla voidaan jäsentää kehollista kokemusta sekä varhaista vuorovaikutusta kehollisesta näkökulmasta. Tämän luvun esittelemät asiat toimivat toisin sanoen siltana sanattomasta, varhaisesta vuorovaikutuksesta ohjaajien jäsenneltyihin kehollisiin kokemuksiin opinnäytetyöni aineiston analyysiluvuissa.

Tiedonantajina opinnäytetyöni aineistolle toimi neljä ensikodin ohjaajaa. He havainnoivat työarkeaan kehollisuuden näkökulmasta käsin – muun muassa omia kehon tuntemuksiaan, sanatonta vuorovaikutusta ja kosketusta – sekä kirjasivat havaintonsa päiväkirjoihin. Nämä päiväkirjat analysoin sisällönanalyttisen teemoittelu keinoilla luvuissa kuusi, seitsemän ja kahdeksan. Näissä luvuissa

esittelen ohjaajien jäsenneltyjä, sanoitettuja kehollisia kokemuksia. Näin tuon julki sitä hiljaista tietoa, joka useimmiten jää ohjaajan keholliseksi, sanattomaksi kokemukseksi, keholliseksi tietämiseksi. Analyysini pohjalta loin opinnäytetyöni johtopäätökset, jotka esittelen työni lopuksi. Viimeisessä osuudessa pohdiskelen vielä opinnäytetyössäni vastaan tulleita haasteita ja oivalluksia.

Psykologi, tutkija ja vauvahieronnan opettaja Antonella Sansonen teokset ovat olleet inspiraation lähteenä koko opinnäytetyölleni. Sansonen näkökulmassa yhdistyy kehollisuus ja varhainen vuorovaikutus tavalla, jollaiseen en ole toistaiseksi muualla kirjallisuuden piirissä törmännyt. Sansonen tuotantoa ei ole tietääkseni suomennettu eivätkä käsitteet ole aina helppoja ymmärtää. Useille hänen käyttämilleen termeille ei ole olemassa vakiintuneita yleis- ja suomenkielisiä sanoja. Viitatessani työssäni Sansonen teoksiin olen omin sanoin pyrkinyt saamaan hänen viestinsä esille mahdollisimman selkeästi.

Olen sisällyttänyt opinnäytetyöni tekstiin myös omaa havainnointiani ja kokemuksiani ensikodilla. Pyrin siten edistämään lukijan ymmärrystä ensikodista ja sen arjesta aihepiirini kontekstissa.

2 ENSIKOTI

2.1 Helsingin ensikoti ry

Helsingin ensikoti ry on voittoa tavoittelematon yleishyödyllinen kansalais- ja lastensuojelujärjestö, joka auttaa tukea tarvitsevia vauvaperheitä. Yhdistyksen palvelut rahoitetaan kuntien asiakasmaksuilla, Raha-automaattiyhdistyksen tuella sekä yksityishenkilöiden ja yhteisöjen tekemillä lahjoituksilla. Ensikoti toimii tiiviissä yhteistyössä kuntien lastensuojelun, sosiaali- ja terveystieteiden sekä perheiden muiden verkostojen kanssa.

Yhdistyksen toiminnasta vastaavat käytännössä Helsingissä sijaitsevat Helsingin ensikoti, avopalvelu Pesä, päiväryhmä Varvara ja Oulunkylän ensikoti sekä Espoon yksiköt ensikoti Helmiina ja avopalvelu Esmiina. Helsingin ensikoti ry:n palvelut ovat valtakunnallisia eli niitä voivat käyttää kaikista Suomen kunnista tulevat perheet. Helsingin ensikoti ry:n keskusjärjestö on Ensi- ja turvakotien liitto. Helsingin ensikoti ry:n päättävänä elimenä toimii vuosikokous ja toimeenpanevana elimenä johtokunta. Yhdistyksellä on toiminnanjohtaja (Kirsi-Maria Manninen), toimintayksiköiden johtajat, talouspäällikkö ja tiimien vastaavia työntekijöitä sekä tarvittava määrä muuta henkilökuntaa.

Ensikoteja tarvitaan, kun kriisi tai haasteellinen elämäntilanne on heikentänyt vanhempien mahdollisuuksia vastata vauvan tarpeisiin. Helsingin ensikoti pyrkii auttamaan, kun vauvaperheen arki ja vuorovaikutus ovat vauvan näkökulmasta turvattomia. Vanhemmuutta tuetaan siten, että vauva saa tarvitsemansa huolenpidon, hoivan ja turvan. (Helsingin ensikoti ry, 2014)

Vahvistamalla vanhemmuutta pyritään varmistamaan lapsen elämän perustaa. Tavoitteena on, että vanhempi kykenisi huolehtimaan lapsestaan itse tai turvallisena etävanhempana. Tavoitteena on perhe- ja lähisuhdeväkivallan ennaltaehkäisy sekä turvallisen ja tukevan arjen varmistaminen lapsen kasvuympäristössä.

Ensikodin asukkaat ovat raskaina olevia äitejä tai vauvoja joko yhden tai kahden vanhemman kanssa. Ensikotiasiakkuus tarkoittaa ympärivuorokautista asumista jossakin ensikodin yksikössä tai itsenäisessä, tuetun asumisen asunnossa. Opinnäytetyöni keskittyy ympärivuorokautisissa yksiköissä tehtävään ensikotityöhön.

Ensikodin yksikön asukaskuntaan kuuluu eri-ikäisiä - suurimmaksi osaksi nuoria - äitejä ja isejä vauvoineen. Arki ensikodilla kulkee vauvalähtöisesti ja vauvan ehdoilla. Kaikki toiminta tähtää vauvan turvalliseen ja tarpeita vastaavaan elämän kulkuun. Peruspäivä rakentuu vauvan syömisten ja nukkumisten mukaan, kuten missä tahansa vauvaperheessä. Jokaisella perheellä on oma päivittäinen, yksityinen ohjelmansa neuvolakäynteineen, terapioineen ja työssä käymisineen. Yhteisön yhteistä ohjelmaa ovat aamukokoontumiset ja lounas, sekä kerran viikossa pidettävät yhteisöpalaveri ja ruokaryhmä. Perheillä on omat makuuhuoneet, keittiö, vessat ja suihkut ovat yhteisiä muiden asiakkaiden kanssa. Yksiköissä on myös olohuonetta vastaavia alueita sekä neuvotteluhuone päivittäisille työntekijöiden raportoinneille ja erilaisille neuvotteluille, kuten lastensuojelupalavereille ja paikankysyjien haastatteluille.

Ensikodilla tehtävä työ perustuu ennen kaikkea vauvan ja vanhemman välisen varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen rakentumisen tukemiseen. Kaikkien yhteisöllisten toimien tulee yksiköissä tukea ensikodin perustehtävää. Ohjaajat ohjaavat perheitä myös arjen kulkuun liittyvissä asioissa, kuten virastoissa käymisissä ja hakuasioissa. Vauvalle on tärkeää löytää sopiva, ennakoitavissa oleva rytmi elämälleen ja tätä halutaan tukea ensikodilla erilaisin rakentein, kuten jokaiselle asukkaalle laadittavan kuntoutumissuunnitelman avulla.

2.2 Ohjaajan työnkuva ensikodilla

Ensikodin ohjaajan työ on monipuolista. Sillä on perusta vauvan hyvinvoinnin edistämisessä, mutta työn muoto muuttuu vauvojen, perheiden ja ohjaajien ja tilanteiden mukaan. Pyrin tässä esittelemään muutamia näkökulmia ohjaajan työhön, johon tuo konkretiaa aineistoni analyysi luvuissa kuusi, seitsemän ja kahdeksan.

Ensikodissa vauvan fyysiset perustarpeet tulevat täytetyiksi ikäkauteen sopivan ravinnon, säännöllisen päivärytmin, riittävän unen ja puhtauden muodossa. Tärkeintä työssä on kuitenkin varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen ja parantaminen. Vanhempia tuetaan herkistymään lapsensa viesteille ja vauvaa rohkaistaan ilmaisemaan tarpeitaan ilmaisutaitoja tukemalla. Ohjaajalta vaaditaan ammattitaitoista havainnointia ja oireiden tunnistamisen kykyä. Vanhemmat saa vauvan perushoidon lisäksi opastusta ja tukea vauvan lähellä olemiseen, puhumiseen ja koskettamiseen. Vaikka pääsääntöisesti ensikoti on tukemisen – ei puolesta tekemisen – paikka, saa vauva tarpeen vaatiessa korvaava hoitoa ja vuorovaikutusta ohjaajilta, kun vanhemmat eivät siihen kykene tai heidän voimansa eivät yksinkertaisesti riitä. (Henttonen 2009, 30.)

Ohjaajien tehtävänä on myös antaa yksikköön tulleelle vauvalle laadukkaita, korvaavia vuorovaikutuksellisia kokemuksia. Vauvan on oltava henkilökunnan mielessä ja konkreettisesti näkyvillä päivittäin. Vanhempien ongelmat voivat helposti vallata kaiken tilan, jolloin vauva jää helposti huomaamattomiin. Ohjaajien on todella kiinnitettävä huomiota siihen, etteivät he ajaudu mukaan vanhempien väliseen kaaokseen. Ohjaajien tulee pystyä tarjoamaan rakenteita, joiden avulla perheen elämään saadaan jäsentyneisyyttä. Näin vauva sekä vuorovaikutus vauvan kanssa nousevat paremmin näkyviin. (Henttonen 2009, 31.)

Hyvän yhteistyön edellytys perheen kanssa on ohjaajan hyvät vuorovaikutustaidot. Vanhempien täytyy voida kokea olonsa tervetulleiksi sellaisenaan, hämmentyneinä jopa pelokkaina. Ohjaajan tulee osata kuunnella ja antaa oman persoonansa elää vuorovaikutuksessa. Vauvaperhetyö vaatii luottavaisen ilmapiirin. Jotta ohjaajan oma persoona ja maailmankuva ei tarpeettomasti ottaisi kantaa perheen ratkaisuihin, on ohjaajan tärkeä olla tietoinen omasta maailmankuvastaan ja uskomuksistaan. Uteliaisuus ja avoimuus vanhempien ajatuksia ja toimintatapoja kohtaan edistää yhdessä tekemistä ja vanhempien oman pystymisen kokemusta. Vanhemmille on hyvä alleviivata niitä voimavaroja, taitoja ja onnistumisia, joita he eivät usein itse huomaa jaksamattomuutensa ja hankalien tunteidensa tähden. Ohjaajan on herkistyttävä kuuntelemaan kunkin vanhemman ja vauvan tarpeita ja etsittävä heidän kanssaan yksilöllisiä, juuri heille sopivia ratkaisuja. (Hellsten 2009, 53.)

Isää ei saa unohtaa ulos vauvan varhaisesta vuorovaikutuksesta. Isän roolin pohtiminen perheen kanssa on ohjaajan työssä oleellista. Perheen asiat ovat yhteisiä, ja vaikka vauvan ensisijainen kiintymys yleensä kohdistuu äitiin, voi isän rooli nousta yllättäen keskeiseksi; hänestä voi esimerkiksi äidin masennuksen myötä tulla vauvan pääasiallinen hoitaja ja perheen kaikin puolin koossapitävä voima. (Hellsten 2009, 55.)

Vanhemmat kaipaavat konkreettisia neuvoja ja toivovat asiantuntevia vastauksia. Ensikodin henkilökunta on monialaisista taustoista, joten tietoa onkin tarjolla laajasti. Ohjaajien on kuitenkin koko ajan tasapainoteltava sen kanssa, että vuorovaikutus olisi informatiivista ja esimerkillistä, mutta samalla ja ensisijaisesti vanhempia voimauttavaa, jotta he oppisivat luottamaan enemmän itseensä ja omaan harkintakykyynsä.

Ohjaaja pyrkii usein omalla esimerkillään ja joskus kädestä pitäen osoittamaan äidille, kuinka löytää vauvan kanssa yhteiselle aallonpituudelle. Ohjaajan on osattava siirtyä syrjään sopivassa tilanteessa, tukea taustalta ja huomioida erityisesti vanhemman onnistumisia. Ohjaaja voi myös *sanoittaa* vauvaa, eli havainnoidessaan vauvan ilmaisuja, antaa olettamilleen vauvan ”ajatuksille” ja tarpeille sanat. Usein vinkit tässä muodossa ovat myös vanhemmalle helpompi vastaanottaa, kuin suorat neuvot ja ehdotukset. Sanoittamalla korostuu vauvan keskeisyys tilanteessa sen sijaan, että kuka on oikeassa. Joskus ohjaajan tehtäväksi tulee tehdä näkyväksi toistuvaksi huomatuksi toimintatavat, jotka selvästi ovat vahingollisia vauvalle ja tämän kehityskululle. Tällaisissa tilanteissa vaaditaan erityistä herkkyyttä, että vanhempi kokisi ohjaajan olevan hänen puolellaan ja hänen ja vauvan käytettävissä, eikä vaan ulkopuolisena tarkkailijana. (Hellsten 2009, 60-62.) Sanojen lisäksi ohjaajan on oltava läsnä koko kehollaan. Ohjaajan ei-sanallista kommunikointia voi olla kannustava nyökkäys, tai rohkaiseva hymy haastavalla hetkellä vauvan kanssa. (Hellsten 2009, 67.)

Ohjaajan työssä ja vanhemmuuden roolissa on yhteneväisyyksiä. Ohjaajan tulee olla läsnä ja emotionaalisesti saatavilla, hänen tulee osata kuunnella ja olla mukana jakamassa vaikeita tunteita kannatellen vanhempaa. Vauvan lähellä olo ja siitä keskusteleminen voi herättää voimakkaita tunteita vanhemmassa ja hän saattaa

tarvita paljonkin apua tunteidensa tunnistamisessa. Tunteiden ilmaisu on voinut olla vierasta tai kiellettyä omassa lapsuudessa, joten ilmaisun salliminen ei välttämättä ole helppoa. Vanhemman onkin ensin ohjaajan avustuksella ja kannattelun tukemana tutustuttava ensin omiin tunteisiinsa ja niiden säätelyyn, ennen kuin hän kykenee olemaan emotionaalisesti läsnä vauvalleen. Jotta vanhemman ja lapsen suhde voisi vahvistua on keskeistä, että vanhempi oppii huomaamaan omien tunteidensa vaikutuksen toimintaansa ja toisaalta vauvan tunteiden vaikutuksen itseensä vanhempaan. Tunnetyöskentely auttaa vanhempaa löytämään tilaa mielessään vauvalle ja pitämään tätä tilaa myös hänelle varattuna. (Hellsten 2009, 66; Sjöberg 2009, 29.)

3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

3.1 Tunteiden säätelyn tärkeys elämän alussa

Äidin ja vauvan kehollinen vuorovaikutus alkaa kohdussa. Kohtu, eli äiti, on vauvan elinympäristö ja koko maailmankaikkeus yhdeksän kuukauden ajan. Äidin sydän sykkii ja värähtelee kohtuvauvan kokemusmaailmassa. Äidin ruumis toimii resonanssipohjana tälle kumealle rytmille, joka säestää lapsivedessä kelluvan vauvan omaa sydämen sykettä. Toinen vaikuttava rytmi on äidin hengitys: hengitys liikuttaa sikiövettä ja kohtuvauva tuntee siten äidin hengityksen koko olemuksessaan. Vaikka vauvaa ei vielä näykään, äidin hyvinvoinnilla ja asenteilla vauvaa kohtaan on merkitystä. Kiireisyys tai levollisuus ja äidin toiminnan intensiteetin vaihtelut ilmenevät sydämen ja hengityksen rytmeissä. Rytmeissä ilmenevät myös äidin kokemien tunteiden vaihtelut kiivastumisesta ilahtumiseen ja suuttumuksesta seesteisyyteen. Nämä ja muut kohtuvauvan kokemismaailmaa rytmittävät aspektit ovat ilmeisiä, kun vauvan kokemismaailmaa tarkastellaan välittömässä yhteydessä äidin elämään. Jos kuitenkin sikiön kehitysympäristöksi rajataan vain kohtu, nämä aspektit eivät näyttäydy niin ilmiselvästi. Tosiasiassa jo kohtuvaiheessa vauvan kokemismaailma jäsentyy inhimillisen yhteisyyden kautta. (Määttänen 2003, 61-62.)

Lapsi on kohdussa kehittyessään osa äitiä ja tuntee suurimmaksi osaksi samaa, mitä äitikin tuntee ja kokee. Jos äidillä on levollinen ja tyyni olo, on näin myös syntymättömällä lapsella. Ongelmia ja rasittavia tilanteita esiintyy lähes väistämättä, mutta tärkeää vauvan kannalta on, ettei äiti anna stressin muodostua jatkuvaksi tai pitkäaikaiseksi. Kokemukset kohdussa voivat jättää lapseen jäljen niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, sillä kohdunaikaiset tapahtumat eivät jää kohtuun. Ne kulkevat vauvan kokemuksellisen muistin mukana läpi syntymän kohdun ulkopuoliseen elämään. Oleellista on suoda lapselle iloa ja onnea äidin sekä isän onnen kautta. Syntymätön lapsi näyttää tietävän onko hän toivottu, ja tästä tiedosta muodostuu pohja, jota lapsi tarvitsee tunteakseen olonsa onnelliseksi ja turvatuksi elämässään. (Bradford 1998, 59, 61.)

Ihmisen kehitysvaiheista kaikki muut, paitsi kohtuaika, ovat pidempikestoisia kuin apinoilla. Selitys tähän lienee seuraava: jotta vauva mahtuisi kulkemaan matkansa kohdusta ulkomaailmaan, ei pään voi antaa kasvaa liian suureksi. Aivot kehittyvät raskauden viimeisenä kuuna valtavalla vauhdilla. Jos niiden kehitys jatkuisi pitempään kohdussa, synnytys ei olisi mahdollista. Ihminen syntyy, ennen kuin kokonaisvaltainen kehitys kohdussa on saatettu loppuun, kauan ennen kuin vauva on ”kypsä”. Koska ihmisvauva syntyy niin arveluttavan varhain selviytyäkseen, on vanhempien erityisen tärkeää ymmärtää, mitä lapsen epäkypsyys todella tarkoittaa. Lapsi kulkee ikään kuin ”kohtuhaudonnasta” synnytyskanavan läpi ulkopuoliseen maailmaan edelleen ”haudottavaksi”. Syntymän käynnistämien muutoksien myötä lapsi edelleen jatkaa kehittymistään jatkuvassa, yhä monimutkaistuvassa vuorovaikutussuhteessa äidin kanssa. (Montagu 1971, 45.)

Syntyessään jokaisella vauvalla on sisuksissaan ainutkertainen geneettinen malli ja edessään avautuva mahdollisuuksien kirjo. Vauva on ohjelmoitu kehittymään tietyin tavoin, mutta ei itsenäisesti vaan vuorovaikutuksessa - mikä tahansa kehitys riippuu sopivasta, ympäristön suomasta stimuluksesta (Pearce 1993, 110). Kontaktin ja avun *laatu* on se, mikä todella merkitsee. Lasta voidaan tukea ja auttaa eri tavoin mekaanisesti, mutta vasta hoivatessa ja tukiessa välitetty tunneviesti saa lapsen edistymään (Sansone 2004, 49). Vauva on ruumiintoiminnoiltaan vielä pitkälti osa äitinsä ruumista. Hän on riippuvainen muun muassa äidinmaidosta ravinnon suhteen ja äidin avusta sydämen sykkeen ja verenpaineen säätelyssä sekä vastustuskyvyn

kehittämisessä. Perustason ruumiintoimintojen säätely pitää vauvan elossa. (Gerhardt 2004, 30, 35.)

Yksi vauvan tärkeimmistä kehitystehtävistä ensimmäisinä kuukausinaan on vireyden normaalin vaihteluvälin löytäminen ja vakiinnuttaminen. Vireyden normaalitilaan vertaamalla yksilön sisäiset järjestelmät voivat palauttaa yli- tai alivirittyneen tilan kohti normaalia. Vauva ei kuitenkaan löydä tasapainoista normaalitilaa yksin vaan tarvitsee vuorovaikutusta ja esimerkkejä. Vauvan normaali vireystaso määrittyykin ympäröivien ihmisten vireystason mukaiseksi. Näin ollen masentuneiden äitien vauvat sopeutuvat alhaiseen ärsytystasoon ja tottuvat positiivisten tunteiden puuttumiseen. Jos aikuisella itsellään on hankaluuksia tunteidensa havaitsemisessa ja säätelyssä, jää häneltä vauvankin tunteet helposti huomaamatta ja näin säätelyongelma siirtyy vauvaan. Äidin ja isän on aluksi tehtävä vauvan tunnetilojen säätely ja muokkaus vauvan puolesta, muuten hän ei opi siihen itse. (Gerhardt 2004, 31, 36.)

Äidistä tuntuu pahalta, kun vauvasta tuntuu pahalta ja siksi hän haluaa tehdä välittömästi jotain vauvan olon helpottamiseksi - tämä on tunteiden säätelyn ydin. Vauvan hoitajan tulee olla niin samaistunut vauvaan, että vauvan tarpeet tuntuvat hoitajan omilta. Varhainen säätely tarkoittaa vastaamista vauvan tunteisiin eritoten ei-sanallisesti, pääosin koskettamalla, kasvonilmeillä ja äänensävyillä. Vanhempi ”tasoittaa vauvan kovaa itkua ja ylikiihotusta tulemalla mukaan vauvan mielentilaan tämän kanssa, vetämällä hänet voimakkaalla peilaavalla äänellä puoleensa, johtamalla vauvaa asteittain kohti rauhoittumista ääntään laskemalla ja viemällä vauvaa mukaansa rauhallisempaan tilaan”. (Gerhardt 2004, 36.) Jaetussa tyyntymiskokemuksessa ja paluussa turvalliseen vireystilaan vanhemman ääni, kosketus, tunnetila sekä hengityksen syvä ja rauhallinen rytmi luovat tilaa tunteiden käsittelylle. Yhteinen tyyntyminen säilyy tärkeänä ruumiinmuistona läpi elämän. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö, Lillrank 2010, 74.)

Usein aikuisen omat lapsuuden yksinjäämisen kokemukset ovat jättäneet sellaisen vajeen aikuisen sisälle, ettei hänelle ole päässyt kehittymään *omaa* sisäistä rauhoittelijaa. Hänen oma sisäisyytensä, oma sisäinen lapsensa joutuu rauhoittelun puutteessa kaaokseen suurien tunteiden äärellä ja menettää tällöin kykynsä tyyntyä

ja käsittää, mitä tapahtuu. Lapsuuden kokemuksien jättämät vajaukset voivat myös riittävän käsittelyn tuloksena muotoutua vanhempien resursseiksi; omien varhaisten yksinjäämiskokemusten kautta vanhempi voi eläytyä lapsensa kokemukseen. Turva ja toivo syntyvät lapselle siitä, että turvallisuuden itseensä sisäistänyt vanhempi pystyy kantamaan sekä omansa että lapsensa tunteet. (Martin ym. 2010, 74.)

Tunteiden säätely ei ole hallintaa tai sen puutetta, vaan tunteita tulisi käyttää viesteinä. Jos tunteita kunnioitetaan oman elimistön sekä toisten olotilojen ymmärtämisen oppaina, syntyy vastavuoroinen kulttuuri, jossa toisten tunteilla on väliä. Kiukkua ja aggressiotakin voidaan käsitellä ja pitää rajojen sisällä kuulemalla ja niihin vastaamalla. Masentuneiden, pahoinpideltyjen tai laiminlyötyjen vauvojen tunteita ja tiloja ei ole kuultu, hyväksytty ja säädely riittävästi. Heiltä puuttuu kannattelun ja pidellyksi tulemisen kokemuksia niin psyykkisesti kuin ruumiillisestikin. Nämä vauvat eivät ole saaneet oppia, että kaikkien tilojen kanssa voidaan olla, niitä voidaan sietää, ja että epäonnistumisia voidaan korjata. (Gerhardt 2004, 43, 230.)

3.2 Kiintymys

*Kiintymys*käsitteellä on paljon eri puolia ja merkityksiä, mutta ensisijaisesti kiintymys liittyy tunteisiin ja tuntemiseen. Kiintymystunteet ovat herkimpien, voimakkaimpien, häiritsevimpien ja palkitsevimpien emotionaalisten kokemuksiemme joukossa; antaumus, omistautuminen, suru, kateus ja ahdistus liittyvät kaikki kiintymykseen. Meillä kaikilla on intensiivisiä kokemuksia kiintymystunteista; taaperolla odottaessaan isäänsä kotiin ja rakastajalla, joka piinaa itseään ajatuksilla rakkaastaan jonkun toisen sylissä. Kiintymys ei rajoitu ainoastaan tunnekokemuksiimme, meillä on myös kiintymysajatuksia. Nämä ovat ajatuksiamme ja uskomuksiamme suhteista muihin ihmisiin, niin perhe- ja parisuhteista kuin suhteista, joissa emme edes itse ole mukana. Kiintymystunteet ja -ajatukset yhdessä muodostavat sisäisen toimintamallin sosiaalisille suhteillemme, valikoiman tunteita, muistoja, ideoita ja odotuksia ihmisten välisten asenteiden ja toimintojen suhteen. (Mercer 2006, 3.)

Suurin osa siitä, mitä tiedetään kiintymyksestä, on kiintymyskäyttäytymistutkimuksen tulosta. Isän syventynyt ja liikuttunut katse vastasyntyneen vauvan äärellä, äidin

ahdistunut astelu ympäri taloa teinin viipyessä ulkona yli kotiintuloajan, taaperon vaikerrus, kun äiti lähtee talosta – kaikki nämä toiminnot kertovat jotain kunkin henkilön tunteista ja ajatuksista liittyen kiintymykseen. Eri elämänvaiheissa kiintymyskäyttäytyminen, -tunteet ja -ajatukset ovat erilaisilla ominaisuuksilla varusteltuja, kullekin ikäryhmälle sopivia. (Mercer 2006, 3.)

Vauvalla on synnynnäinen tarve kiinnittyä hoivaajaansa. Täysikasvuisen, kokeneemman yksilön lähellä oleminen on lapselle hengissä säilymisen ehto, aivan kuten eläinlapsellekin eläinmaailmassa. Lapsi kiinnittyy ensisijaisesti oman turvallisuudentarpeensa vuoksi lähimpään saatavilla olevaan aikuiseen. Jollei parempaa ole tarjolla, vauva kiinnittyy jopa laiminlyövään, etäiseen tai vihamieliseen aikuiseen. (Sinkkonen 2003, 93.)

Aistimukset tuoksuista, kosketukseen ja kuulohavaintoihin ovat varhaisimpia vauvaa ja äitiä toisiinsa sitovia kiinnittymisen elementtejä. Itku on vauvan ensimmäisiä kiintymiskäyttäytymisen muotoja. Se on hälyttävää ja epämiellyttävää, eli tehokas tapa saada äiti tai muu hoivaaja lähestymään lasta, jotta itkun aihe poistuisi. (Sinkkonen 2003, 93.) Vastaaminen vauvan tarpeisiin mahdollisimman nopeasti ja asianmukaisesti vahvistaa vauvan tervettä kehitystä. Vauvan sylissä pito, lohduttaminen ja fyysinen kosketus ovat tutkimusten mukaan tehokkaita vauvan normaalin itkun vähentäjiä. Vauvat, joiden itkuun reagoidaan hitaasti tai ei lainkaan, ovat usein itkuisia pidempään verrattuna vauvoihin, joiden itkuun reagoidaan nopeammin. Myöhemmin äidin huomion saaminen ja kontaktinhalun viestiminen monipuolistuu vauvan ryhtyessä hymyilemään, jokeltelemaan ja lähestymään äitiä ryömien, kontaten ja lopulta kävellen (Sinkkonen 2003, 93). (Doherty-Sneddon 2003, 58; Räihä 2003, 186.)

Vastavuoroiset vuorovaikutustilanteet, joissa vanhemman ja lapsen tunteet vastaavat toisiaan (eli synkronia) ovat perustavanlaatuisia lapsen tunnekehityksen kannalta. Jos kiintymys määritellään vuorovaikutukselliseksi psykobiologiseksi synkroniaksi, stressi voidaan määritellä epäsynkroniaksi vuorovaikutuksessa. Kuitenkin, uusi synkronian jakso auttaa palautumisessa ja stressivaikutuksien neutralisoinnissa. Avain tähän on äidin kyvyssä tarkastella ja säädellä omia, varsinkin negatiivisiä, tunteitaan. Kiintymyssidoksessa äiti virittäytyy ja resonoi lapsen sisäisten tilojen

kanssa siten säädellen niiden voimakkuutta. Kiintymys on siis tunnetilojen säätelyä, jonka tarkoituksena on minimoida negatiiviset ja mahdollistaa positiivisia tunteita. (Sansone 2004, 75.)

Kiintymyssuhdeteoria on syntynyt etologisten tutkimustulosten innoittamana psykoanalyttisessä viitekehyksessä. Kiintymyssuhdekäsite sitoo yhteen ihmisen biologisen, ”eläimellisen” olemassaolon ja mielen kokemuksellisuuden. Nykyisen kehityspsykologisen ja -psykiatrisen tutkimuksen myötä kiintymyssuhteet ovat nousseet keskeiseen asemaan alkuperäänsä laajemminkin. Kiintymyssuhteilla näyttää olevan ratkaiseva merkitys pienen lapsen hyvinvoinnin ja tasapainoisen kasvun kannalta. (Tamminen, 2004, 62-63.)

Kiintymyssuhdeteoria ja John Bowlbyn (1907-1990) kiintymyssuhdeteoria ovat lähestulkoon synonyymejä, vaikka Bowlby ei ole ollut ainoana kehittelemässä teorioita kiintymyksestä. Hyvin monet tutkimukset ovat kuvanneet kiintymyskäyttäytymistä; kuitenkin Bowlbyn ja Mary Ainsworthin (1913-1999) tutkimukset ovat tähän mennessä perusteellisin ja kattavin yritys ymmärtää *miksi* ihmisellä esiintyy kiintymyskäyttäytymistä. (Mercer 2006, 23, 52.)

Bowlbyn (1979) mukaan kiintymyssuhdeteoria on yritys käsitteellistää ihmisen taipumusta muodostaa vahvoja tunnesiteitä toisiin ihmisiin. Kiintymyssuhdeteoria pyrkii myös selittämään tahattomista erokokemuksista ja menetyksistä aiheutuvia – ahdistuksena, vihamielisyytenä, depressiona ja tunteiden eristämisenä ilmeneviä – stressin muotoja. (Sinkkonen 2003, 93. viitattu: Bowlby 1979, s.127)

Ainsworth, Blehar, Waters ja Wall (1978) tunnistivat lapsissa kolme *kiintymismallia*: turvallinen kiintyminen, turvaton-välttelevä kiintyminen sekä turvaton-ristiriitainen kiintyminen. Main ja Solomon (1990) tunnistivat neljännen, jäsentymättömän-sekavan, kiintymismallin. Tämän jälkeen monet tutkijat ovat perehtyneet ja kehitelleet käsityksiä siitä, kuinka nämä neljä mallia heijastelevat vakiintuneita säätelytapoja lasten vuorovaikutuksessa. Kiintymysmalleja ylläpitävät myös pitkäkestoiset, varhaista kiintymyssuhdetta heijastelevat fyysiset taipumukset. Toiminnallisesti mallit ilmenevät läheisyyden hakemisessa, sosiaalisessa sitoutumiskäyttäytymisessä – hymyily, liikkuminen kohti, puoleen kääntyminen, katsekontakti – ja

puolustusvalmiudessa, kuten fyysisessä vetäytymisessä ja jännittyneisyydessä, sekä yli- ja alivireystiloina. (Ogden, Minton & Pain 2006, 48.)

Muistot kiintymystunteista pysyvät mukanaamme ja aikuisenakin voimme tuntea hyvinkin ”lapsellisia” avuttomuuden tunteita, jotka muistuttavat kokemuksista, jolloin meitä ei suuresta tarpeestamme huolimatta pidetty sylissä ja jouduimme selviytymään yksin (Sansone 2004, 75). Omista lapsuuden kokemuksista kasvaneet, sosiaalisten suhteiden sisäiset toimintamallimme, ovat merkittävä muokkaava tekijä aikuisuuden vanhemmuuden roolissa (Mercer 2006, 101). Läpi elämän ihmisen tärkeimpien ihmissuhteiden laatu näyttää perustuvan varhaisiin kiintymyssuhteisiin (Tamminen 2004, 62-63).

3.3 Vauva ymmärtää, osaa ja opastaa

Tämän luvun tarkoitus on painottaa vauvan luontaisia kykyjä hyvinvoinnin edistäjänä. Kiinnostuessaan aidosti vauvansa tavoista ymmärtää, hahmottaa ja kommunikoida, aikuinen ei voi välttyä tulemasta johdatetuksi ulottuvuuteen, missä mahdollistuu uudenlainen kasvu ja ymmärrys aikuisenkin maailmassa. Saamme vauvojen kautta paljon hyvää, ja arvot sekä teot, jotka nousevat vauvakeskeisyydestä, itse asiassa palvelevat monin tavoin meitä aikuisiakin. Vauvat elävät luonnostaan kehollisen läsnäolon tilassa. Kun virittäydymme ymmärtämään vauvaa ja vauvan ymmärtämisen tapaa, virittäydymme samalla ymmärtämään itseämme hyvin perustavanlaatuisella tasolla. Vauvan vanhempi on onnekas: kiintyessään tuohon lapseen, hän yhdistyy samalla johonkin alkuvoimaiseen luonnollisuuteen ja meissä jokaisessa olevaan sisäsyntyiseen viisauteen. Lapsi voi opettaa meille uskomattoman paljon, jos vain olemme halukkaita oppimaan. (Pearce & Mendizza 2004, 5)

Tunteidemme ja tarpeidemme tunnistaminen riippuu kyvystämme tuntea ja tulkita kehomme viestejä. Tunnistaminen antaa meille mahdollisuuden vapautua toistuvista, vahingollisistakin tavoistamme sekä tehdä mukautuvia ja joustavia valintoja (Sansone 2004, 61). Vauva on kehollisen vuorovaikutuksen mestari ja hänen tunteensa manifestoituvat luonnollisesti. Ne näkyvät hänen liikkeistään ja eleistään, kasvon ilmeistä, äännähdyksistä ja itkusta, samoin kuin hengityksen rytmistä.

Vauvojen läheisyydessä aktivoituu aikuisessakin jokin hiukan arjen normaalia vuorovaikutusta autenttisempi ja vaistonvaraisempi ulottuvuus; näin vauva voi johdattaa äidin ja isän kosketuksiin heidän omien tunteidensa kanssa. He saattavat löytää uudelleen voimavarojaan ja uusiakin, heille aiemmin tuntemattomia kykyjä. Tämä aaltoileva vuorovaikutus vanhempien ja vauvan välillä rikastuttaa kunkin osallisen persoonaa ja vahvistaa identiteettiä. Lapsi antaa ja lapselle annetaan; lapsen fyysinen, sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys hyötyy vanhempien tyytyväisyydestä. (Sansone 2004, 65.)

Tarve ymmärtää ja tulla ymmärretyksi lienee koko elämän läpäisevä inhimillinen perustarve. Jokainen vauva on erilainen, jokainen hetki ainutlaatuinen ja vanhempien tulee vastata todellisiin vauvan tarpeisiin eikä ideaansa niistä. Kukaan tilanne vaatii vauvan persoonallisuuteen sopivaa vastausta; ujona hetkenä vauva tarvitsee aivan erilaista lähestymistä kuin ulospäin suuntautuneena. Vauvat tarvitsevat tällaista ymmärrystä kehittääkseen tunteen itsestään. Kun vauva kokee tullessa tunteensa kuulluksi ja nähdyksi itsenään sekä sellaisena kuin juuri sillä hetkellä on, syttyy vauvan itse täyteen elämään. Sama pätee aikuisiin, haluamme tulla nähdyiksi ja vastaanotetuksi itsenämme, vasta tästä syntyy todellinen yhteensopivuuden ja ymmärtämisen kokemus toisen ihmisen kanssa. (Gerhardt 2004, 221-222.)

Kauan on ajateltu, että kokeminen on jotain alunperin jäsentymätöntä ja epämääräistä, ja että vasta sanat ja puhe jäsentäisivät kokemusta. Psykologian lisensiaatti, tutkija, varhaisvuorovaikutuskouluttaja ja dialoginen vauvatanssi-menetelmän kehittäjä Kirsti Määttänen on kehitellyt teoriaa inhimillisen ymmärryksen ja yhteisymmärryksen alkuperäisestä muodosta, joka ei edellytä puhekieltä eikä sen varaista tietoisuutta. Teorian lähtökohtana toimii ajatus teoista ja tuntoisuudesta ihmiselämän ja ihmisymmärryksen alkuperäisenä jäsentäjänä sanojen ja tietoisuuden sijasta. Teot ja tuntoisuus tuovat ymmärtämisen näkökulman kehoon ja konkretiaan. Määttänen (2003) tarjoaa esimerkeiksi sylivauvan ja vanhemman yhteistoiminnassa muotoutuvasta ymmärryksestä imetystapahtuman: imettämistapahtuman kulun tultua vauvalla tutuksi, yhä nälkäinen vauva tyyntyy jo tunnistaessaan syöttämisen merkin. Merkinä vauvalle toimii tutuksi tulleen kokemiskulun alun tunnistaminen. Ymmärtämiseen perustuva luottamus voittaa nälän, ja tämä ilmenee vauvan

rauhoittumisena. Vauva ilmaisee rauhoittumisellaan myös luottamusta siihen, että hänen itkunsa sanoma on ymmärretty oikein. (Määttänen 2003, 59, 67.)

Toisena esimerkkinä tuntoihin ja tekoihin perustuvasta ymmärtämisen tavasta toimivat vauvan myötäliikkeet. Syntymää ennen nämä liikkeet ovat tahattomia mutta syntymän jälkeen aktiivisuus alkaa myötäliikkeissä lisääntyä. Tyypillisten toimintakulkujen, kuten pukemisen, riisumisen ja syliin nostamisen, toistuessa vauva alkaa aktiivisesti myötäillä omilla liike-, asento- ja jänteysmuutoksillaan hoivaajan liikkeiden suuntaa ja kulkua. Myötäliikkeiden tarkoitus on ilmaista, että vauva ymmärtää mistä on kyse. Ennakointi ei ole tietoista tai tahdonvaraista – kun hoivaaja syliin nostaessaan kumartuu tutuksi tulleella tavalla vauvan ylle, vauvassa viriää ennakointi. Myöskään vanhemmat eivät tietoisesti tunnista myötäliikkeitä. Yleensä niiden vaikuttavuus havaitaan vasta silloin, kun ne esimerkiksi vauvan korkeassa kuumeessa lakkaavat toimimasta. (Määttänen 2003, 64-65, 67.)

Vauvat ja pienet lapset kokevat toiset ihmiset aikuisia paljon kokonaisvaltaisemmin, objektiivisemmin ja erityisesti tunnetasolla tarkemmin. Vaikka inhimillisen kommunikaation ja yhdessäolon perustekijät ovatkin samat, lapset ja aikuiset kokevat ja havainnoivat vuorovaikutusta eri tavoin. On paljon asioita, joita lapsi ei vielä osaa taikka ymmärrä, mutta sama pätee myös toisinpäin. Vuorovaikutus on osin rajallisempaa aikuiselle kuin lapselle aikuisen painottaessa voimakkaasti sanojen ulottuvuutta. Tällöin muut vuorovaikutuskeinot saavat vähemmän huomiota. Aikuinen myös keskittyy tarkoitukselliseen toinen toiseensa vaikuttamiseen ja sulkee pois paljon sellaista, mitä pitää epäoleellisena, suurelta osin täysin huomaamattaan. Vauvan ja pienen lapsen kohdalla tilanne on toisenlainen: lapsi ei tiedä, mikä toisen toiminnassa on tarkoituksellista ja oleellista, mikä ei. Lapsi ei jaa tapahtumia, ja näin ollen vauvalle kaikki tekeminen kuuluu samanarvoisesti siihen tapaan, millä ihmiset ovat lähellä toisiaan, vaikuttavat toisiinsa, ilmaisevat itseään ja kertovat itsestään. Niinpä vauvalle se, miten äiti koskettaa häntä, millä äänellä äiti hänelle puhuu ja miten äiti samalla katsahtaa ulos ikkunasta, ovat kaikki yhtälailla äidin ja hänen vuorovaikutuksensa osatekijöitä. (Tamminen 2004, 51-53.)

Lapsen taidot ylittävät aina jossain kohtaa vanhemman taidot jo vastasyntyneenä. Vuorovaikutus muuttuu vastavuoroisemmaksi vanhemman tunnustaessa lapsen

olevan ei ainoastaan tarvitseva ja vaativa, rakastettava, ihana ja ihmeellinen vaan myös häntä itseään etevämpi jossain asioissa jo nyt. Lapsi voi opettaa ja antaa vanhemman omalle kehitykselle paljon, eikä vain sen kautta, että aikuinen kasvaa vanhemmaksi. Sen sijaan, että vanhempi vahtii vauvansa kehitystä malttamattomana aina odottaen seuraavaa vaihetta, on hyvä muistaa, että jokainen lapsen kehitysvaihe on myös täydellinen ja valmis itsessään. (Pearce & Mendizza 2004.)

4 KEHOLLISUUS

4.1 Kehontietoisuus, kehonkuva ja äitiys

Olen tässä opinnäytetyössäni lähtenyt oletuksesta, että ohjaajan työ ensikodilla lähtee niin omien tuntemusten kuin asiakkaidenkin toiminnan ja kehonkielen havainnoinnista. Kyky olla tietoisesti läsnä omassa kehossaan ja aistia ympäristöä mahdollisimman objektiivisesti on havainnoimisen perusta ja siten ohjaajan työssä ensiarvoisen tärkeää. Oman kehon tuntemus nykyhetkessä luo pohjan läsnäololle. Läsnäolo on tietoisista olemista tässä ja nyt. Yleinen, arkinen olotilamme on hyvin ajatuskeskeinen; harvoin asetumme ja vain olemme. Läsnäolosta käsin voimme todella vasta nähdä ja kokea. Tällöin mahdollistuu sen kokeminen mitä tapahtuu ilman, että jatkuva ajattelumme tukkeuttaa sisään tulevat aistihavainnot.

Kun osallistumme kehon tuntemuksiin, tulemme niistä tietoisiksi (Anttila 2007, 81). Kehoa ja mieltä voidaan harjoittaa tuntemisessa. Kehon sisäisen sensitiivisyyden avautumisessa erilaiset kehon harjoitukset, jotka tehdään kehoa sisäkautta kuunnellen, ovat avainasemassa (Klemola 2005, 38). On olemassa erilaisia, suosionsa jo vakiinnuttaneita, läsnäoloa ja kehon kuuntelua painottavia tekniikoita kuten jooga, tai-chi, mindfulness tai tanssin kokemuksellisuutta, kehon ja mielen yhteyttä korostavammat muodot. Tällaisessa kehon harjoittamisessa on kyse kehon sisäisen kokemuksen syventämisestä niin, että se saa yhä hienovaraisempia piirteitä (Klemola 2005, 38). Harjoittelu voi tapahtua niinkin yksinkertaisesti kuin kiinnittämällä huomiota oman kehon tuntemuksiin arjen keskellä, sillä jokapäiväisessä elämässämme emme yleensä ole lainkaan tietoisia kehomme sisäisestä

kokemuksesta. Sen sijaan elämme elämäämme lähinnä ego-keskeisessä kokemuksessamme: ajattelemme, suunnittelemme, muistelemme ja kuvittelemme. ”Vasta jos kiinnitämme siihen erityistä huomiota, kehomme asettuu tietoisuutemme kenttään”, kuten Timo Klemola (2005, 86-87) asian ilmaisee.

Sensorimotorisen psykoterapian piirissä puhutaan huomioivasta läsnäolosta, joka muodostuu orientoitumisesta ja huomion kohdistamisesta nykyhetkisen sisäisen kokemuksen laatuun ja vaihteluun. Huomioivassa läsnäolossa tietoisuus ja huomio suunnataan nykyisen kokemuksen perustuksiin – ajatuksiin, tunteisiin, aistimuksiin, kehonsisäisiin aistimuksiin, lihaksiston muutoksiin ja liikeyllykkeisiin – sellaisina, kuin ne ilmenevät tässä ja nyt. Huomioivan läsnäolon tarkoitus on antaa ajatusten, tunteiden, kehoaistimusten ja liikkeiden vain tulla, ja toivottaa ne lempeästi tervetulleeksi tietoisuuteen 'pitää ratkaista' -asenteen sijasta. Kun ajatukset ja tunteet nousevat pintaan, huomioiva läsnäolo ei johda tulkintoihin vaan uteliaisuuden heräämiseen ja itsetutkiskeluun. (Ogden 2006, 200-201.)

Kehontietoisuudeksi voidaan kutsua tuntemusta sisäisten, eli proprioseptisten aistien välittämistä kehon sisäisistä tuntemuksista. Aistifysiologiassa erotetaan toisistaan ulkoiset ja sisäiset aistit, joista ulkoisia ovat näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit, ja sisäisiä puolestaan tasapaino-, liike- ja asentoaistit. Sisäisten, proprioseptisten aistien avulla saamme informaatiota nivelten liikkeistä, lihasten jännitystiloista, tasapainosta ja muista kehon sisäisistä tuntemuksista. Proprioseptinen järjestelmä on osa hermostoamme ja sen piiriin kuuluvat myös elimellisiin ja fysiologisiin prosesseihin, kuten pulssiin, hengitykseen, ruoansulatukseen ja kipuun liittyvät tuntemukset. (Klemola 2005, 78.)

Proprioseptiset aistit toimivat yhteistyössä ulkoisten aistien kanssa ohjaten meitä toiminnassamme ja vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Meidän ei välttämättä tarvitse kiinnittää huomiota näihin sisäisiin viesteihin jokapäiväisessä elämässämme, sillä ne työskentelevät hyväksemme ilman tietoista osallistumistamme. Suurin osa sisäisten aistien välittämästä tiedosta jääkin meiltä huomaamatta, ja yleensä kiinnitämme huomiota niihin vasta, kun kohtaamme ongelmallisia ja vaativia tilanteita tai kun sisäisistä tuntemuksistaamme tulee kivuliaita ja häiritseviä. (Anttila 2007, 80.)

Kehontietoisuuden eli proprioseptisen tietoisuuden ja proprioseptisen informaation välille on oleellista tehdä ero. Kehontietoisuus viittaa tietoisuuteen koetusta kehosta ja on osa *kehonkuvaa* (ks. seuraava kappale). Proprioseptisellä informaatiolla puolestaan viitataan proprioseptiivisten aistien jatkuvasti tuottamaan tietoon kehon asennosta, liikkeistä, lihasjännityksistä ja niin edelleen. Proprioseptinen informaatio kulkee suureksi osaksi tiedostamattomalla fysiologisella tasolla ja toimii samalla kehontietoisuuden perustana. Olemme siis tietoisia vain osasta proprioseptistä informaatiota, mutta tästä huolimatta se ohjaa automaattisesti kehon asentoa ja liikettä. Kehontietoisuus voi kuitenkin syventyä; proprioseptiset aistit ovat harjoitettavissa ja ihminen voi siten tulla tietoiseksi yhä hienovaraisemmista kehon sisäisistä aistimuksista. (Klemola 2005, 85.)

Kehonkuvalla tarkoitetaan niiden havaintojen, asenteiden ja uskomusten systeemiä, jotka yksilö itse liittää kehoonsa. Sillä tarkoitetaan myös kokemusta, käsitystä ja mielikuvia omasta kehosta. Kehonkuvan tutkimuksissa on tullut esiin kolme eri tason tarkoituksellista elementtiä: havaintokokemus omasta kehosta, käsitteellinen ymmärrys omasta kehosta ja kehoista yleensä sekä tunneasenne omaa kehoa kohtaan. Kahdesta jälkimmäisestä elementistä emme välttämättä ole tietoisia ilman että reflektoidemme niitä. (Klemola 2005, 82.)

Tullessaan äidiksi, nainen käy yhdeksässä kuukaudessa läpi kolme hyvin erilaista ruumiin vaihetta: raskautta edeltävän vaiheen, raskauden ja äitiyden. Raskaudessa muutokset tapahtuvat hitaasti ja vääjäämättä, kun taas synnytyksen aikana keho muuttaa muotoaan todella nopeasti ja radikaalisti. Keho voi äkkiä tuntua tyhjältä. Kehon muutokset voivat tuntua myös menetyksenä, ja moni kaipaakin takaisin raskautta edeltäviin mittoihinsa. Voi olla rohkaisevaa tiedostaa, että monissa kulttuureissa ympäri maailman naiset juhlivat raskaudessa levenneitä lanteitaan ja suurentuneita rintojaan ja näin haluavat erityisesti korostaa äitiytensä voimaa. Erittäin oleellinen asia äidille huomioida on, että lapselle äidin ruumis on aina täydellinen, tarkoituksenmukainen, täydelliseltä tuntuva ja tuoksuva. Tämä on kuin lahja, jonka äiti voi lapseltaan ottaa vastaan. (Rautaparta 2003, 89.)

Kehonkuvan käsitteen avaaminen on tässä oleellista, sillä vauvan ja äidin välinen varhainen vuorovaikutus vaikuttaa vauvan kehonkuvan syntyyn. Näille

kokemuksellisille mielikuville vauva rakentaa ymmärrystään itsestään ja maailmasta, sillä ihmisten varhaisimmat mielikuvat ovat aistimus pohjaisia ruumiinkuvia itsestä ja äidistä. Nämä ruumiinkuvat koostuvat äidin ja vauvan välisistä varhaisimmista kokemuksista, jotka tallentuvat fysiologiseksi ja keholliseksi peruskokemuksiksi sekä mielikuviksi. Tällainen ruumis-kuvallinen ymmärrys edustaa lapsen varhaisinta ymmärtämisen tapaa ympäristöään ja kehittyvää itseään kohtaan. Mielikuvia syntyy muun muassa kehomme käytöstä ja siitä, miltä se tuntuu liikkeessämme ja hengittäessämme. Mielikuva koskee myös ruumiin ulkopintaa, aukkoja, massaa, sisätiloja ja ulkomuotoa. (Martin ym. 2010, 64.)

Kehontietoisuus ja äidin oman kehon kuvan tiedostaminen on tärkeää äidin ja vauvan suhteen kannalta. Kehonkuva määrittelee sen tavan, jolla yksilö – usein tiedostamattaan – organisoii lihasjännityksensä ja käyttää kehoaan ja asentoaan linjassa mielentilojensa ja asenteidensa kanssa. Asenteemme kehoamme kohtaan peilaavat tapaamme ajatella ja tuntea. Se miten näemme itsemme näkyy kaikessa mitä teemme; miten hengitämme, puhumme, syömme, kävelemme, istumme ja nousemme seisomaan. Kun ahdistus tai mikä tahansa tunnetila on lukkiutuneena kehoamme vastustuksen taakse eikä löydä purkautumiselleen kanavaa, se ilmaisee itsensä pitkittyneenä lihassupistuksena, eli voimakkaana lihasjännityksenä, mikä estää eleidemme vapaan kehityksen ja vaikuttaa kehonkuvaamme. (Sansone 2004, 6-9, 60.)

Vauvat ovat erityisen herkkiä hoitajiensa mentaalisten ja fyysisten tilojen läheiselle yhteydelle. He aistivat hoitajiensa tunnetilat hoitajien lihasjännityksien ja liikkeiden välityksellä. Vauvat aistivat, ovatko he varmoissa ja rakastavissa vai hermostuneissa ja torjuvissa käsissä. Vauva poimii kinesteettisen, eli tunto- ja liikeaistimuksellisen, kokemuksensa kautta itseensä vanhempiensa kehon kuvan ja tiedostamattaan oppii sisällyttämään sen omaan käytökseensä. Lihasmuistimme on hyvin voimakas vauvaiässä. Jos vauva kokee pelkoa, vihaa ja epäluottamusta liian usein, hänen lihastoimintansa ja asentonsa häiriintyvät ja nuo tunteet varastoituvat vauvan lihasmuistiin. Näin ollen naisen kehon kuvalla ja äitiyden taidoilla on yhteys. Äidin asenne omaa kehollista itseään kohtaan vaikuttaa vauvan kehon kuvan kehitykseen. Voidaan ajatella, että voidakseen kasvaa terveeseen, ympäröivään maailmaan integroituneeseen kehon kuvaan ja itseluottamukseen, lapsi tarvitsee äidin, joka

arvostaa itseään ja jolla on tyytyväinen ja ”iloitseva” suhde omaan kehoonsa. (Sansone 2004, 8, 9.)

4.2 Ei-kielellinen varhainen vuorovaikutus

Koin aiheelliseksi sisällyttää opinnäytetyöni teoriaosuuteen kuvauksen ei-kielellisestä vuorovaikutuksesta, vaikka se onkin aiheena suunnaton ja haasteellinen käsiteltävä lyhyesti ja ytimekkäästi. Kirjallisuudessa ei-kielellistä vuorovaikutusta kutsutaan myös ei-sanalliseksi, sanattomaksi, nonverbaaliksi tai keholliseksi vuorovaikutukseksi. Käytän opinnäytetyössäni vaihtelevasti näitä kaikkia sanoja kuvaamaan tätä laajaa ilmiötä.

Ensikodin ohjaajat ovat käytännössä hyvinkin jalostuneita nonverbalisteja; he osaavat sekä tulkita että käyttää ei-kielellistä viestintää monimuotoisesti. Oletukseni on kuitenkin, että kovinkaan moni ei ole tästä taidostaan tietoinen. Useimmat meistä ovat taitavampia kehollisessa vuorovaikutuksessa kuin keksimme kuvitellakaan, sillä meidän tarvitsee harvoin *tietoisesti* ymmärtää kehojen viestejä, riittää kun ymmärrämme. Ensikodin ohjaajat ja muut vauvojen kanssa työtä tekevät saavat kuitenkin virittäytyä juuri tälle nonverbaalille tasolle lähestulkoon päivittäin, kenties vuodesta toiseen. Väitän, että heidän herkkyytensä ja kykynsä käyttää ja ymmärtää sanatonta, kehollista viestintää on täten voimistunut. Ensikoti on paikka, jossa kehollinen viestintä on ”sakeana ilmassa”.

Ei-sanallinen viestintä on kaikkialla ympärillämme. Se sisältää kaikki muut viestinnän tavat paitsi sanat ja kielen – ei siis ole kyse mistään yksiulotteisesta asiasta. Sanojen lisäksi viestimme asennoilla, kasvon ilmeillä, äänillä ja ääntelyillä, katseilla, eleillä ja muilla kehon liikkeillä, kosketuksella, tilallisella orientoitumisella, etäisyyksillä ja ajan käytöllä, ulkoasulla, pukeutumisella, vaikutelmalla ja hajulla. Keholliset viestit ja todellinen toiminta ovat yleisesti huomattavasti uskottavampia kuin sanat. Keho on myös ensisijainen viestittäjä tunteiden, vetovoiman, pitämisen, etäisyyden ja vallan ilmaisussa. (Argyle 1975; Guerrero & Hecht 2008, 1, 9.)

Käytämme ei-sanallista viestintää jatkuvasti sanallisen tukena tai sitä vastaan. Useimmiten kehonkieleemme tehostaa sanojemme viestiä, mutta joskus se kertoo aivan päinvastaista kuin sanat. Näin on asianlaita sarkasmissa: äänenpainomme ja -rytmimme ovat ristiriidassa sanottujen sanojen kanssa. Tällaista viestintää voi olla lapsien ja joidenkin aikuisten hyvin vaikea tulkita. Tällaisia hienovaraisia, joillekuille hankalasti tulkittavia kehonkielisiä vihjeitä voivat olla myös katsekontaktit ja äänenpainot jotka ohjaavat meitä keskusteluissa: milloin on meidän vuoromme puhua ja milloin kuunnella. Joskus saatamme myös korvata sanoja yksinkertaisilla kehollisilla eleillä, kuten nyökkäyksillä. (DeFleur, Kearney, Plax & DeFleur 2005, 70.)

Nonverbaalin viestinnän ymmärtämistä tarvitaan kun arvioimme tilanteita ja ihmisiä, päättäessämme esimerkiksi, miten suhtautua johonkuhun jonka tapaamme ensimmäistä kertaa. Myös vaikutelmien luominen on samaa taitoa. Viestimme ei-sanallisesti suhteestamme toisiin, viestimme toisille, kuinka koemme heitä kohtaan ja kuinka virallista tai arkista suhdetta heihin toivomme. Petämme ja havaitsemme petoksen nonverbaalien viestien avulla. Tässäkin voi tietenkin harjaantua, joten se, onnistummeko pettämään tai havaitsemaan petoksen, ei ole varmaa. Nonverbaalisti viestitämme myös vallan ja houkuttelun viestejä: viestimme hallintaa ihmisten tai tilojen yli, ja kun esimerkiksi haluat jonkun tekvän sinulle palveluksen, saatat hymyillä ja koskettaa häntä olkapäälle. (Guerrero, Hecht & DeVito 2008, 10-14.)

Nonverbaalin viestinnän yksi päätarkoituksista on tunteiden ilmaisu. Ihmisillä on anatominen ja hermostollinen, sisäsyntyinen valmius tunteiden ilmaisuun, joskin tunneilmaisua voidaan myös kontrolloida ja säätää sekä tahdonalaisesti että oppimalla. Pääkanavat tunneilmaisulle ovat kasvot, vartalo ja äänen laatu. (Argyle 1975, 76-77.) Tunteilla tarkoitetaan yleensä olotiloja kuten ahdistus, masennus, tyytyväisyys ja niin edelleen. Tunteilla voidaan tarkoittaa myös tunnelmia, nautinnon ja epänautinnon tunteita, eriasteisia kiihtymyksen ja uneliaisuuden tiloja, viettien – kuten nälän ja seksin tarpeen - heräämistä ja tyydyttymistä. Jokaisen tunteen tapahtumiseen sisältyy kolme tasoa: fysiologinen taso, subjektiivinen kokemus ja nonverbaalien signaalien ilmaisu kasvoissa, äänessä ja muilla kehon alueilla. (Argyle 1975, 71-73.)

Tilallisella käyttäytymisellä puolestaan tarkoitetaan etäisyyksiä, orientaatiota, reviiirikäyttäytymistä ja liikettä fyysisessä miljöössä. Jollain tapaa tilallinen käyttäytyminen on kaikista suurin nonverbaali signaali, sillä sitä voidaan helposti mitata etäisyydessä ja orientaatiossa: esimerkiksi pitäminen näyttäytyy pienempänä etäisyytenä ihmisten välillä kuin ei-pitäminen. Eräät tärkeimmistä tilallisen käyttäytymisen puolista liittyvät reviiiriin, sen perustamiseen, vakiinnuttamiseen, siihen tunkeutumiseen ja sen puolustamiseen. Henkilökohtaisella tilalla tarkoitetaan aluetta, jota yksilö ylläpitää ympärillään ja johon muut eivät voi tunkeutua herättämättä epämukavuutta. Henkilökohtaisella reviiirillä taas tarkoitetaan henkilökohtaiseen tilaan verrattuna isompaa aluetta, jonka yksilö omistaa, johon hänellä on erityinen käyttöoikeus tai jota hän kontrolloi. Tämä tila suo hänelle yleensä yksityisyyttä tai sosiaalisesti intiimiä tilaa. Hänen autonsa, puutarhansa tai toimistonsa voi olla tästä esimerkkejä. Reviiiri voidaan perustaa yksinkertaisesti vaikka tietyn tuolin toistuvalla valitsemisella ja käytöllä jaetussa tilassa. Useimmissa kodeissa jokaisella perheenjäsenellä on jonkinlainen alue, tuoli tai peti, joka on selvästi hänen omaa aluettaan. Toisen reviiiriä yleensä kunnioitetaan, mutta sille voidaan myös tunkeutua monin tavoin; siirtymällä fyysisesti lähelle, katsoen tai kuunnellen, äännellen, tiloja käyttämällä tai jotenkuten loukkaamalla tai sotkemalla reviiiriä tai sen osa-alueita. (Argyle 1975. 182.)

Sosiaalinen kanssakäyminen tapahtuu useimmiten fyysisessä miljöössä. Joskus tilat – kuten tuolien ja pöytien sijainnit sekä suhteet toisiinsa – ovat tarkoituksellisesti järjesteltyjä jotain tiettyä tarkoitusta silmällä pitäen. Sosiaalisten tilojen muotoilu, asettelu ja sisustaminen on ikään kuin tilallisen käyttäytymisen laajempi ilmentymä ja myös jonkinmoinen sosiaalinen taito. (Argyle 1975. 184.)

Nonverbaali vuorovaikutus vanhemman ja vauvan välillä alkaa lapsen alusta – kohdussa. Elämä toisen ihmisen sisällä, jos mikä, on sanatonta kehollista vuorovaikutusta. Jo raskausaikana vauvalla on kommunikaatiokanavansa, oma kielensä. Kohtuvauva tuottaa tätä kieltä kehollaan ja liikkeillään. Tätä vauvan viestintää äiti ja isä alkavat kuunnella ja tulkita mielessään ja luovat näin mielikuvia tulevasta vauvasta ja heidän välisestä suhteestaan (Sjöberg 2009, 18.)

Ei-kielelliseen kommunikaatioon kuuluu koko ihmisen toiminnallisuus liikkeineen, asentoineen, sijainteineen ja tekoineen. Pienen vauvan ei-kielellisessä keskustelussa ilmeet, eleet, katseet, äänenpainot ja -sävyt ovat kaikki tärkeitä kommunikaatiokeinoja ja puhe vain yksi ele muiden joukossa. Kaikki on vauvalle oleellista ja yhteenkuuluvaa. Se, pidämmekö jotakuta luotettavana riippuu paljolti ei-kielellisistä viesteistä. Kiinnitämme aikuisinakin yleensä tiedostamattamme huomiota silmiin katsomisen avoimuuteen, liikkeiden rauhallisuuteen ja äänensävyn uskottavuuteen. Säilyttääksemme meille tärkeät suhteet, meille on sosiaalisina olentoina tarpeellista tarkkailla omia olotilojamme sekä toisia ihmisiä. Vauvat tekevät tätä luonnostaan ja ovat jo vastasyntyneinä herkkiä huomioimaan kasvonilmeitä ja äänensävyjä. (Gerhardt 2004, 44; Tamminen 2004, 51-53.)

Vauvat harjoittelevat tiiviisti nonverbaalin vuorovaikutuksen taitoa, sillä alussa vuorovaikutus on kokonaan ei-kielellistä toimintaa. Puhekielen myötä mielen ja ruumiin liikkeet eriytyvät – joskin eivät koskaan täydellisesti – ja suuri osa ei-kielellisen kommunikaation osatekijöistä muuttuu tiedostamattomiksi itsestäänselvyyksiksi. Läpi elämän ei-kielellisellä kommunikaatiolla on kuitenkin suuri merkitys, ja mitä läheisemmästä ihmissuhteesta on kyse, sitä suurempi merkitys sillä on. Tuntojen ja tunteiden välitön yhteys asentoihin, liikkeisiin, eleisiin ja ilmeisiin on ilmeinen aikuisuudessakin. Ymmärtävä kuunteleminen merkitsee aikuisuudessa mielen myötäliikkuvuutta toisen mielen kanssa, toisin sanoen yhteistä aallonpituutta. Tätä mielen myötäliikkuvuutta säestävät huomaamattomat ja tahattomat asentomuutokset ja silmien liikkeet, jotka kuitenkin vaikuttavat tiedostamatta ja joihin pitkälti perustuu kuunnelluksi ja ymmärretyksi tulemisen tunne. (Määttänen 2003, 66; Tamminen 2004, 51-53.)

Katseet ja silmiin katsominen luovat perustan vuorovaikutukselle läpi elämän ja ne ovatkin kaikkialla ja kaikilla näkevillä ihmisillä niin sanotusti ensimmäinen äidinkieli. Ihmisaivot ovat biologisesti visuaalisesti painottuneet ja fysiologisella solutasollakin näkemisellä on ylivoimainen merkitys. Lastenpsykiatrian professori Tuula Tamminen (2004) kirjoittaa kirjassaan ”Olipa kerran lapsuus” kauniin kuvauksen tästä viestittämisen väylästä:

”Se kumpi – aikuinen tai lapsi – katsekontaktin kulloinkin aloittaa ja millä tavoin, kuinka kauan silmiin katsotaan ja vastavuoroisesti tuijotetaan, ja kumpi sen

omilla keinoillaan lopettaa, synnyttää ja vähitellen luo kaikkein tärkeimmän perustason inhimillisessä vuorovaikutuksessa, silmiin katsomisen yksilöllisen ja samalla yleisinhimillisen kielen, vuorovaikutustavan, jonka mahti ja voima, samoin kuin herkkyys, säilyy läpi elämän, kielen, jolla voidaan kaikkialla maailmassa ilmaista tai paljastaa kaikki – tai olla ilmaisematta mitään, kieltää kaikki.” (Tamminen 2004, 56.)

Peilauksella tarkoitetaan katseen kautta jaettavaa emotionaalista refleklektiota emotionaalisesta tilasta. Vauvan itseymmärrys kasvaa, kun hän näkee miten äiti tunnetasolla heijastaa hänelle takaisin sitä, mitä kokee vauvansa tuntevan. Läpi elämän, ja erityisesti varhaisessa vuorovaikutuksessa, katse toimii siis kaksisuuntaisena peilinä. Hetkittäin ihminen löytää itsensä toisen ihmisen katseen kautta. (Tamminen 2004, 56.)

Äidin katseen ja ilmeiden kautta vauva kehittyy tunnistamaan eri tunteita; ”Aina kun olen väsynyt, äiti katsoo minua tuolla tavalla, kun olen nälkäinen, hän katsoo minua noin”. Lapsi oppii pitämään juuri sitä tiettyä tunnetta väsymyksenä ja tuota toista nälkänä. Lapsi kuulee myös äidin käyttävän tiettyjä sanoja tietyn olotilan yhteydessä, jolloin tunne saa myös sanallisen symbolin äidin puheen kautta. Vauvan ja vanhemman ilmeet ovatkin usein samankaltaiset: kun vauva kurtistaa otsaansa, vanhempi tekee samoin. Kasvoista ja katseesta vauva saa varmistuksen sille, että hänen tunteillaan on merkitystä, ja vanhemmassa aiheuttamansa vaikutuksen myötä hän tunnistaa olevansa arvokas ja tärkeä. (Sjöberg 2009, 18; Tamminen 2004, 57.)

4.3 Hengitys ja sen merkitys varhaisessa vuorovaikutuksessa

Eräs yksinkertaisimmista, jokaisen ulottuvilla helposti olevista välineistä kohti tietoisempaa kehoyhteyttä, on hengitys. Hengityksen voidaan sanoa olevan elämän perusta ja perusilmaus. Sen haltuunotto ja sen täydellinen ymmärtäminen on aina vajaavaista, mutta pelkkä uteliaisuus ja kevytkin huomion suuntaaminen siihen tuo meidät syvempään läsnäoloon itsessämme. Omaan kehoon ja mieleen hengityksen kautta tutustuminen on seikkailu: aivan kuin hengityksen pohjalla olisi aukko tuntemattomaan, jopa pelottavaan, maailmaan. (Martin ym. 2010, 15.)

Hengityksellä on lukuisia fysiologisia tehtäviä. Hengitys muun muassa säätelee elimistön hiilidioksidipitoisuutta sekä happoemästasapainoa solujen toiminnalle sopivaksi. Hengitysmekaniikka auttaa ruoansulatuksessa painevaihteluiden välityksellä ja pitää sisäelinverenkierron optimaalisena. Tasapainoinen hengitys ja siten tarkoituksen mukainen hengityslihasten käyttö yhdistyvät liikkeiden joustavuuteen, vaivattomuuteen ja hyvään koordinaatioon koko elimistössä. (Martin ym. 2010, 16.)

Fysiologisten tehtävien lisäksi, ja niihin nivoutuen, hengityksellä on merkitystä myös mielen tasolla. Hengitystapa antaa tietoa tunnetiloista, ilmaisutavoista ja persoonallisuudesta ihmiselle itselleen sekä ympäristölle. Hengitystavalla tarkoitetaan hengityksen rytmiä, syvyyttä ja apuhengityslihasten käyttöä. Hengityksellä voidaan myös säädellä tunteita: hengitystä pidättämällä tai hyperventiloimalla voidaan saada ei-haluttuja tunteita pysymään pois tietoisuudesta, kun taas rauhallinen, syvempi hengittäminen antaa tilaa tunteiden tunnistamiselle ja ilmaisulle, tynnyttää mieltä ja kehoa sekä vähentää väsymystä (Martin ym. 2010, 16.) Hengitys ja asentomme muuttuvat tunteidemme mukana. Hengitys on ikkuna sisäisen ja ulkoisen maailman välillä - hengityksessä otamme vastaan tietoa ympäristöstämme, kehostamme ja sisäisestä maailmastamme. Niinpä voidaankin ajatella, että heikosti hengittäminen on heikosti tuntemista. (Sansone 2004, 68.)

Hengityksellä on tärkeä merkitys myös varhaisessa vuorovaikutuksessa äidin ja lapsen välillä, aina raskauden alkumetreiltä alkaen. Sikiön hapensaanti riippuu äidin hengityksestä. Äidin hengityksen rytmi ruokkii molempien, äidin sekä vauvan, tunteita ja tuntemuksia. Äidin vähäinen hengittäminen vähentää tuntemista; hengityksen estäminen kivun tunteen vähentämiseksi on yksi niistä tavoista, joille kehomme käsittelee traumaa tai stressiä. Äidin vatsa, vauvan koti, on äidin tunteiden keskus. Se kiristyy pelosta, stressistä ja ahdistuksesta mutta rentoutuu rauhasta ja nautinnosta. (Sansone 2004, 62.)

Hengitystavat kehittyvät varhaisessa vuorovaikutuksessa. Hengityksestä muodostuu yksi tärkeimmistä fyysisen ja psyykkisen itsesäätelyn keinoista ja siinä ilmenevien ongelmien voidaankin siis nähdä heijastelevan koettuja puutteita vuorovaikutuksessa. Läpi elämämme ihmissuhteet ovat voimakkaita hengityksemme

säätelijöitä ja vastaavasti hengitys auttaa tunteidemme säätelyssä. Meidän hyvä ymmärtää kehoon, lihaksistoon ja hengitykseen kutoutuneita sanattomia malleja ihmissuhteista ja tunteista voidaksemme vaikuttaa hengitystapoihimme. Elämämme alkuvaiheessa, ilman verbaalista kieltä, kommunikoimme ruumiin eli myös hengityksen kautta. Tämän ruumiillisen osaamisen ja muistamisen varassa toimii myös myöhemmin kehittyvä tietoinen, sanallistava mieli. Mielen tiedostamaton perusta ei synny ilman vuorovaikutusta ja työtä; yksi varhaisimmista tällaisen työn muodoista vauvalle on äidin rinnan imeminen sekä siihen yhdistyvä aktiivinen hengitys. (Martin ym. 2010, 61-62.)

Kuten aikuisenkin, niin myös vauvan hengitys hoivaa hänen sisäistä mentaalista tilaansa ja vastaavasti sisäinen maailma säätelee hänen hengitystään. Jos tämä sisäinen maailma ei saa äidiltä suojaa, säätelyä ja inspiroivaa vastaanottavaisuutta vuorovaikutuksessa, vauva jää ilman elintärkeää lähdettä hengityksensä laajentamiselle. Äidin vastaanottavaisuudella tarkoitetaan äidin havainnoivaa tietoisuutta vauvastaan. Vastaanottavainen äiti kykenee olemaan fyysisesti lähellä vauvaansa ja ikään kuin omaksumaan vauvansa pelot ja ahdistukset omaan kehoonsa, ja siten helpottaa vauvan oloa. Vastaanottavainen äiti havainnoi kehoaan ja kehonkuvaansa, eli tunteitaan ja asennettaan kehoaan kohtaan. Äidin tulee olla kehollisessa yhteydessä omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa, jotta hän voisi löytää kehollisen yhteyden myös vauvaansa - tässä hengitys voi auttaa suuresti. Äiti voi oman hengityksensä kautta löytää itsestään resursseja vastaanottavaisuudelle ja saatavilla ololle. Äiti, jonka hengitys on tasaista ja syvää, on todennäköisesti ainakin jotakuinkin yhteydessä itseensä ja kehoonsa. Hän on siten kykenevä olemaan läsnä vauvansa tunteissa ja kokemuksissa, sekä aistimaan vauvansa vihjeitä ja ymmärtämään niiden merkityksiä. (Sansone 2004, 68, 84.)

4.4 Tuntoaisti ja kosketus varhaisissa suhteissa

Tuntoaisti ja tuntuminen ovat perustavanlaatuisia kokemisen muotoja. Ihmiselämää ja -ymmärrystä eivät ensisijaisesti jäsennä sanat ja tietoisuus, vaan teot ja tuntoisuus. Jonkin tuntuminen karhealta tai sileältä on tuntemalla tietämistä, tarkoittaen sileyden tai karheuden omakohtaista kokemista. Tuntoisuus ja liikkuvuus

ovatkin ominaisia kaikille eläville olennoille, yksisoluisista alkueläimistä alkaen. Tunnot ovat se alku ja perusta, joka ihmisellä edeltää ja mahdollistaa myöhemmin myös tiedon ja tunteiden eriytymisen. (Määttänen 2003, 59, 63-64.)

Alkio viettää vedenalaista elämää äidin sisuksissa kohdun pehmeiden seinien ja lapsiveden syleilemänä. Tuntoaisti on ihoon vahvimmin liittyvä aisti, joka kehittyy ihmisalkiossa aisteista ensimmäisenä ja sammuu meistä kuollessa viimeisenä (Kinnunen 2013, 14). Kun alkioilla ei ole vielä silmiä eikä korvia, on sen iho jo pitkälle kehittynyt, vaikkakin edelleen pitkälti keskeneräinen. Kohdussa vesi koskettaa alkioita joka puolelta tasaisella paineella, mutta poikkeus tähän on vauvan suun alue, joka saa erityiskosketusta vauvan käsien ollessa usein suuta vasten. Kosketusreseptorit suussa ja suun ympärillä kehittyvätkin varhaisimmin (Bainbridge Cohen 1994, 107). Kun alkio on vielä alle kahdeksan viikkoa, pienikin hipaisu ylähuuleen tai nenään saa alkion kaulan ja rangan taipumaan pois päin kosketuksen aiheuttajasta. (Montagu 1971, 1-2.)

Iho toimii aistielimenä, mutta sillä on muitakin elintärkeitä tarkoituksia. Iho esimerkiksi säätelee ruumiin lämpötilaa ja ruumiinnesteet pysyvät sisällämme ihon ansiosta, iho varoittaa erilaisista vaaroista ja torjuu ulkoisia uhkia (Kinnunen, 2013. 14). Iho on elimistön suurin elin ja tärkein elimistön aistisysteemeistä; ihminen voi viettää elämänsä sokeana, kuurona ja ilman haju- ja makuaistia, mutta ilman ihon toimintoja ihminen ei voi selvitä. (Montagu 1971, 3, 7.)

Hyvin varhain kohdussa kosketus on sikiölle negatiivinen – vauva vetäytyy siitä mihin tahansa häntä kosketetaan. Synnytyksen lähentyessä vauva siirtyy kohti kosketusta. Tämä ärsykettä kohti siirtyminen on merkki vauvan kypsyystyypistä ja valmiudesta syntymiseen (Bainbridge Cohen 1994, 107). Ihon kautta vastaanotetut signaalit ovat vastasyntyneen tärkeimpien tarpeiden joukossa. Ne ovat vauvan ensimmäinen kommunikaatioväylä kohdun ulkopuolisen maailman kanssa (Montagu 1971, 50).

Vastasyntynyt tarvitsee toisen ihmisen läheisyyttä voidakseen havainnoida ympäristöään. Hän aistii maailmaa ihollaan, nenälläan ja suullaan, niin sanotuilla lähiaisteilla. Pienet lapset pyrkivätkin koskemaan ja maistamaan, sillä kuulo ja näkö kehittyvät muita aisteja hitaammin. Fyysisen läheisyyden on todettu vauvalla

vähentävän hengityskatkoksia, itkua ja lisäävän lapsen päivittäistä kasvua. Läheisyys on siis vauvan ravintoa sanan varsinaisessakin merkityksessä. Keskoslasten hoidossa ihokontaktia äidin tai isän rinnalla paljasta ihoa vasten on jo kauan pidetty tärkeänä osana päivittäistä hoito-ohjelmaa. Kosketus auttaa lasta hahmottamaan ruumistaan ja on sosiaalisen kanssakäymisen ensimmäinen muoto. Kosketuksen kautta lapsi oppii uudesta ympäristöstään sekä erottamaan ihmiset toisistaan. Kosketuksen kautta välittyvät myös tunteet. (Rautaparta 2003, 101.)

Lempeä, hyvänä pitävä kosketus edistää turvallisuudentunnetta ja rentouttaa vaikuttamalla ihmisen sisäiseen rauhoittumisjärjestelmään, parasympaattiseen hermostoon. Ilman kasvua edistävien hormonien vapautumista kosketuksen seurauksena ihmisvauva ei yksinkertaisesti kasva – vauvan lihastoimintaa ja kasvuhormonitasoa säätelee äidin kosketus. Äidin vartalo lämmittää vauvaa, ja hän tasoittaa vauvan haitallisia stressihormoneja tämän puolesta kosketuksen ja syöttämisen avulla. (Gerhardt 2004, 35.)

Varhaisen vuorovaikutuksen kemiallisena perustana on verenkierrossa ja aivoissa esiintyvä hormoni ja välittäjäaine oksitosiini. Oksitosiini on parhaiten tunnettu kohtua ja maitotiehyitä supistavista vaikutuksistaan. Se on monipuolistuneiden tutkimusmenetelmien myötä alettu ymmärtämään yhä laajemmassa, elämää ylläpitävässä roolissa. Oksitosiini on osallisena monissa tapahtumasarjoissa, joiden yhteisenä päämääränä on lisääntyminen ja jälkeläisten hyvinvointi. Vahingoittavan kosketuksen seurauksena stressihormonien pitoisuudet elimistössä lisääntyvät. Kosketuksen kemikaalit tuovat meidät fysiologisesti sen tosiasian äärelle, että fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tapahtumat limittyvät toisiinsa ihmisruumiissa. (Lee, Macbeth, Pagani, Young 2009 teoksessa Kortelainen & Karlsson 2011; Kinnunen 2013. 19-20.)

Ihokosketuksen puutteessa vauva kokee melkein pä minkä tahansa muun asian kosketuksen tuoman lohdun ja säätelyn korvaajana. Jos äiti on poissa joko fyysisesti tai psyykkisesti ja täten estynyt vastaamasta vauvan tarpeisiin, on vauvan löydettävä keinoja, joilla itse pitää ”itsensä koossa” (holding herself) selvitäkseen. Vauva saattaa esimerkiksi luoda suhteen seinälle heijastuvaan valoilmistöön hymyilemällä ja jokeltelemalla sille, ja siten kokea valon äidin väliaikaisena korvikkeena. Vauva voi

keskittää huomionsa ulkoisiin aistiärsykkeisiin tai esimerkiksi liikehtiä jatkuvasti ja tuntea näin olonsa koossa pidetyksi (held together). (Sansone 2004, 73.)

Kosketus saa ihmiset tuntemaan olonsa rakastetuiksi, hyväksytyiksi ja vireiksi; sen merkityksestä terveydelle ihmisen kaikissa ikävaiheissa on vahvaa tieteellistä näyttöä (Rautaparta 2003, 102). Kosketuskokemukset eivät myöskään unohdu. Hyvä olo iholla kantaa perusturvallisuuden tunteena läpi elämän, ja toisaalta lapsuuden aikaisten laiminlyöntien jättämät haavat kipuilevat iholla aikuisuudessaakin – haavat saavat pakenemaan lähestymisyrityksiltä tai tarrautumaan kiinni kivun lievittäjään. Jotkut turtuvat kipuun jopa niin, etteivät usko parempaa ansaitsevansa eivätkä tohdi toivoa parempaa lapsilleenkaan. Läheisyyden mallit siirtyvät sukupolvelta toiselle ja toistuvat myös muissa läheisissä suhteissa; kiintymyssuhdeteorian mukaan varhaislapsuudessa luotu kiintymyssuhde toistuu aikuisuuden parisuhteessakin (ks. luku 3.2 Kiintymys). (Kinnunen 2013, 30.)

5 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

5.1 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on avata ohjaajien kantamaa, usein 'hiljaista', tietotaitoa kehollisesta vuorovaikutuksesta vauva- ja perhetyössä sekä tukea ohjaajia itseään tiedostamaan paremmin ensikotityön moninaisia kehollisia ulottuvuuksia. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Miten ohjaajat auttavat vanhemman ja vauvan välisessä, yhteisen ”taajuuden” hakemisessa ja löytämisessä kehollisesta näkökulmasta tarkasteltuna?
2. Miten ohjaajat käyttävät työssään kosketusta?
3. Mitä ohjaajat havainnoivat ja millaisia havaintoja he tekevät omien kehon tuntemuksiensa, kosketuksen sekä asiakkaiden kehollisuuden suhteen

Minua kiinnosti selvittää myös, vaikuttiko havainnoimispäiväkirjan kirjoitus -tehtävän tekeminen ohjaajan kokemukseen työstään, ja jos, niin miten. En kuitenkaan lue tätä varsinaiseksi tutkimuskysymykseksi.

5.2 Aineiston keruusta ja analyysistä

Opinnäytetyöni aineisto koostuu neljästä havaintopäiväkirjasta. Alun perin olin suunnitellut kerääväni aineiston haastatteluilla. Toivoin kuitenkin mahdollisimman ”omaäänistä” aineistoa; halusin nähdä, minkälaisiin seikkoihin ohjaajat kiinnittävät kehollisuuden havainnoissaan huomionsa ja miten ensikodin ohjaajat käyttävät työssään kehontietoisuuttaan. Halusin ohjaajien saavan mahdollisimman vapaat kädet sen suhteen, mistä he tarkalleen päättävät kirjoittaa ja milloin. Toivoin aineiston nousevan työarjen yksittäisistä tapahtumista, mutta totesin että haastattelutilanteessa pienet ja yksittäiset huomiot eivät todennäköisesti pääsisi nousemaan esille yhtä hyvin, kuin ohjaajien kirjoittamissa havaintopäiväkirjoissa. Näistä edellä mainituista syistä päädyin haastattelujen sijaan päiväkirja-aineistoon.

Pidin ohjaajille aluksi tiedotustilaisuuden opinnäytetyöstäni ja heidän mahdollisesta osallistumisestaan siihen. Tilaisuuden päätteeksi ne ohjaajat, jotka halusivat lähteä mukaan projektiin, ottivat mukaansa tarjoamani kirjoitusohjeen (ks. liite1) sekä vihkon päiväkirjamerkintöjä varten. Vastaanotto oli innokas: päiväkirjan kirjoitukseen lähti mukaan kuusi ohjaajaa ja heidän lisäksi muutama otti vihkon työkaverille vietäväksi. Innokkaasta ja lupaavasta alusta huolimatta ainoastaan yksi ohjaaja todella aloitti tekemään päiväkirjamerkintöjä ehdottamastani aloitusajankohdasta lähtien. Otin yhteyttä mukaan lähteneisiin ohjaajiin ja nähdessäni heitä muistuttelin asiasta.

Olin pyytänyt merkintöjä kahden viikon ajalta. Tällä ohjeistuksella en halunnut niinkään määritellä palautuvan aineiston määrää, vaan pikemminkin havainnointiin käytetyn ajan määrää. Toivoin, että kehollisen havainnoinnin fokus pysyisi päiväkirjaa kirjoittavan ohjaajan mielessä vähintään kaksi viikkoa. Oletin tämän olevan sopivan ajan siihen, että ohjaaja voisi reflektoida taaksepäin havainnoinnin vaikutusta työskentelyynsä, ja näin opinnäytetyöni integroituisi paremmin ohjaajien työhön.

Lopulta minulle palautui päiväkirjamerkintöjä neljältä ohjaajalta. Aineistoani läpikäydessäni alkuperäinen ajatukseni teemoittelusta sisällönanalyysin menetelmänä (Tuomi 2009, 91) vahvistui. Päädyin teemoitteluun, koska tarkoitukseni on tehdä näkyväksi se, *miten* ensikodin ohjaajat käytännössä fyysisellä tasolla työtään tekevät. Esille nousi juurikin niitä teemoja, joita olin odottanut ja joihin päiväkirjankirjoitusohjeeni oli myös hienovaraisesti johdatellut. Jokainen ohjaaja toi aiheeseen oman arvokkaan näkökulmansa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 83). Ensimmäisen teemaryhmittelyn tein värittämällä tekstin erilaisten kehollisen vuorovaikutuksen osa-alueiden mukaan: 1. kosketus, 2. sijainnit ja liikkumiset, 3. asennot, eleet ja ilmaisut, 4. huomiot omasta kehosta. Halusin tällä ensimmäisellä ryhmittelyllä todentaa itselleni, miten aineisto jakautuu puhtaasti kehollisen vuorovaikutuksen mukaan ilman, että vielä mietin teemoja suhteessa varsinaisiin tutkimuskysymyksiini. Tämä ensimmäinen vaihe auttoi minua näkemään, miten monipuolisesti ohjaajat olivat lyhyissäkin päiväkirjamerkinnöissään kuvailleet tilanteiden kehollista todellisuutta, kuten esimerkiksi henkilöiden sijainteja ja liikkumisia.

Aineisto oli pienuudessaankin riittävä, sillä huomasin samojen teemojen toistuvan ohjaajien kirjoituksissa. Aikomukseni oli esitellä teemoja myös teoreettisen viitekehyksen valossa, joten en halunnut niitä olevan kovin montaa. Kun seuraavalla teemaryhmittelykierroksella otin huomioon tutkimuskysymyksiäni, teemat hioutuivat paremmin vastaamaan opinnäytetyöni tarvetta. Lopulliset teemaryhmät olivat: 1. varhainen tukeminen ja interventio, 2. kosketus ja 3. ohjaajien omat kehontuntemukset. Kolmas askeleeni aineiston analyysissä oli teemojen ryhmittely mielekkääksi kokonaisuudeksi. Päädyin otsikoinnilla osoittamaan ohjaajan roolin eri kehollisia aspektejia ja väliotsikoin ohjaajien havaintoja. Lopullinen aineiston analyysi on nähtävillä luvuissa kuusi (Ohjaaja havainnoijana, osallistujana sekä vaikuttajana), seitsemän (Koskettajana ja kosketettavana) ja kahdeksan (Omien kehontuntemusten tulkkina).

Pidän tärkeänä kirjoittajien tunnistettavuuden minimoimista. Jotta ohjaajien anonymiteetti säilyisi niin ensikodin ulkopuolella kuin sen sisälläkin, päätin olla tyypittelemättä päiväkirjan kirjoittajia, eli aineistoni tiedonantajia. En erittele aineiston

tuottamiseen osallistuneita ohjaajia, pyri muodostamaan heistä kuvia yksilöinä ja erityyppisinä työntekijöinä tai etsimään heidän yksilöllisiä vahvuuksiaan ja heikkouksiaan havaintojen pohjalta. Sen sijaan, muodostan aineistoni pohjalta yleisempää kuvaa ensikodin ohjaajan kokemuksesta tekemänsä työn suhteen. Käsittelen neljän ohjaajan minulle luovuttamia päiväkirjamuistiinpanoja ikään kuin yhtenä päiväkirjana. Pidän tätä mielekkäämpänä, sillä tarkoitukseni on nostaa esiin asioita, ei henkilöitä; ensikotityön kehollisia ulottuvuuksia ohjaajien näkökulmasta. Tärkeätä on myös vielä mainita, että luomaani yleiskuvaa ohjaajien kokemuksista ei kuitenkaan voida millään muotoa yleistää kaikkien ensikodin ohjaajien kokemukseksi. Tutkielmani tavoite ei ole luoda tilastollisia yleispätevyyksiä, vaan laadullisen tutkimuksen työtavoin kuvata kehontietoisuuden ja kehollisen vuorovaikutuksen teemaa peilaten sitä pienen aineistoni kautta.

Työskentelen ensikodilla keikkatyöntekijänä. Koen oman, noin vuoden mittaisen, kokemukseni ensikotityön piirissä avartavana osana aineiston käsittelyä. Voin avata ohjaajien kuvaamia tilanteita työn arjen tilannekehysten kautta; tehtävät kuten vauvojen kanssa puuhastelu, syöttämiset, pesut, vaipanvaihdot ja nukkumiset ovat päivästä toiseen likipitään samoja, niiden sisällöt vain muuttuvat henkilöiden vaihtuessa. Aineistonkerääjänä osallisuuteni prosessiin rajoittui ohjaajille jaetun kirjallisen ohjeen tuottamiseen ja jakamiseen, sekä pienimuotoisen infotilaisuuden pitämiseen. Pidin tarkoituksellisesti puuttumiseni havainnointiprosessiin mahdollisimman vähäisenä, sillä halusin nähdä, mihin kehollisuuden aspekteihin eri ohjaajien huomio luonnostaan hakeutuisi.

Olen pyrkinyt varmistamaan työni eettisyyden anonymiteetin suojaamisella, niin asiakkaiden kuin ohjaajienkin, sekä olemalla nimeämättä niitä ensikodin yksiköitä, joiden ohjaajat ovat toimineet työni tiedonantajina. Olen myös tässä työssäni ilmaissut avoimesti, että opinnäytetyön ympäristö on minulle entuudestaan tuttu. Tiedonantajina, eli päiväkirjan kirjoittajina, toimineet ohjaajat lähtivät työhöni mukaan vapaaehtoisesti ja osallistuivat kukin jaksamisensa, kiinnostuksensa ja halunsa mukaan. Olen pitäytynyt kaukana ohjaajien havainnoimisprosesseista, jotta en vaikuttaisi niihin alkuperäistä ohjeistustani enempää. Analyysissäni olen pyrkinyt välttämään liian suoria johtopäätöksiä päiväkirjamerkintöjen perusteella. Olen

pyrkinyt objektiivisuuteen, mutta väistämättä opinnäytetyön johtopäätökset ovat lopulta subjektiivisia johtopäätöksiäni.

6 OHJAAJA HAVAINNOIJANA, OSALLISTUJANA JA VAIKUTTAJANA

Kiinnostuin ohjaajien kehontietoisuudesta tajuttuani, kuinka konkreettisin ja fyysisin valinnoin vauvaperhetyötä itseasiassa tehdään. Ilmeisin syy tähän on vauvojen ruumiillisuus ja kehollinen ilmaisu; jos vauva halutaan sisällyttää tilanteisiin, meidän on laajennettava tietoisuuttamme kattamaan verbaalisuuden lisäksi koko kehomme ja sen sijoittuminen tilassa.

Ensikotityö on herkkää ihmissuhdetyötä ja työntekijä pystyy vaikuttamaan eniten omaan työskentelyynsä. Oman toiminnan muuttaminen vaikuttaa väistämättä muihinkin läsnäolijoihin. Vauvan tuomiseksi tilanteen keskiöön ohjaaja voi asettua lattialle vauvan viereen ja sanallistaa omia havaintojaan vanhemman kuullen. Ohjaaja tekee työtään vähintäänkin kolmella eri fyysisellä tasolla; ala-, keski- ja ylätasolla. Alatasolla työskennellään lattialla istuen, kontaten, ryömien tai maaten. Keskitasolla työskennellään istuen. Ylätasolla seisotaan, pidetään vauvaa sylissä tai siirrytään huoneesta toiseen. Tilan, äänenpainon, toiminnan rytmin tai kehon asennon tai -suunnan muuttaminen vaikuttaa keskusteluun ja toimintaan; ohjaajan vaihtaessa asentoa tai sijaintiaan äiti ja isä saavat mahdollisuuden nähdä ja kuulla vauvan uudella tapaa. Keskustellessa pöydän ääressä vauva jää helposti pois aikuiskeskuksesta asettelusta, kun taas lattialla ringissä istuessa vauva on enemmän keskiössä ja voi täten osallistua tilanteeseen paremmin. Myös tiloilla on merkitystä; eteisessä saatetaan kertoa asioista toiseen sävyyn kuin keittiössä tai omassa huoneessa. (Tervo 2009, 38.)

Ohjaajan työ on edesauttaa vauvan kaikin puolista hyvinvointia tukemalla vanhempia tarpeen mukaan sekä ennen kaikkea pyrkiä edistämään vanhemman ja vauvan välisen vuorovaikutuksen sujuvuutta, tukea vanhempaa ja vauvaa turvalliseen kiintymyssuhteeseen. Toisin sanoen ohjaajan työ on auttaa vanhempaa löytämään vuorovaikutuksellinen yhteys vauvansa kanssa. Jotta tätä yhteyden löytymistä

voitaisiin tukea, on ohjaajan oltava virittäytyneenä vauvan taajuudelle tunnistaakseen sen. Vauva ilmaisee itseään kehollisesti, ja voidaksemme ymmärtää vauvan viestit, tulee meidän olla mieleltämme vastaanottavaisia ja läsnä omassa kehossamme.

Tässä (6.) ja tulevissa analyysiluvuissa (luvut 7. ja 8.) on suoria otteita ohjaajien päiväkirjoista. Mahdollisesti niitä edeltävät tilannekuvaukset olen poiminut ohjaajien samaisista merkinnöistä tiivistäen ja nostanut nähtäväksi ohjaajien omin sanoin mielestäni olennaisimman aineiston kannalta.

6.1 Vuorovaikutuksellista ensiapua vauvalle

Yksittäisistä tilanteista tehtävät havainnot ovat merkittäviä. Vauvatyössä pysähdytään pieniin hetkiin tekemään havaintoja vauvasta, hänen ilmeistään, eleistään ja vuorovaikutusaloitteistaan. Jotta havainnointi edistäisi ensikotityön perustavoitetta, vauvan hyvinvointia, sekä toimisi tarkoituksenmukaisesti voimaannuttavasti ja rakentavasti, on tärkeää nostaa esiin yksikin jaettu katse tai äidin myönteinen ilme. Ohjaaja nostaa yksittäisen eleen merkityksen tietoisemmalle tasolle selkeämmin vanhemman nähtäväksi ja tuo esille, mitä se tarkoittaa erityisesti vauvan näkökulmasta. Tällaisten yksittäisten havaintojen kautta rakentuu pikkuhiljaa kokonaiskuva vauvan ja perheen tilanteesta. (Sjöberg 2009, 21.)

Seuraavassa on kuvailtu hyvin tyypillinen tilanne ensikodin arjesta. Äiti istuu kahvipöydän äärellä, vauva makaa korisängyssä äidin vieressä ja ohjaaja on jossain lähettävillä:

”Vauva heräili, venytteli rauhallisesti söi tuttia, katseli korisängyn reunaan kiinnitettyjä kuvia. Äiti nosti vauvan syliin. Sylissäpitoasento oli hyvä ja äiti jutteli vauvalle hiljaisesti. Vauva kuitenkin katseli ikkunaan eikä äitiään.

[...]Jlhmettelini miksi vauva ei kiinnostu äidistään, äiti kyllä on aika ilmeetön.

Mitä minä voin tehdä tilanteen hyväksi?”

Ohjaaja huomioi äidin vauvalle suunnatut eleet, mutta samalla sen, että äiti on melko ilmeetön eikä vauva vastaa. Seuraavassa ohjaaja on samaisen vauvan kanssa kahden:

”otin vauvan syliin, kasvot minuun päin, vauva oli virkeä.

katsoin vauvaa kohti ja hymyilin. Vauva selkeästi kohdisti katseensa minuun. Katseli tarkkaavaisesti, rypisti hieman kulmiaan. Kun juttelin ja ilmehdin vauvalle, hän selkeästi ”innostui” ja ”valpastui”. Kädet alkoivat heilua ja suu aukesi. Ilokseni ajattelin ettei vauvassa ole kenties mitään vikaa, vaan hän vastaa innokkaasti peilaten minun vuorovaikutusta tukevaan ja houkuttelevaan toimintaan.

Kuinka tärkeää on tarjota tälle vauvalle tavallista vuorovaikutusta”

Ohjaaja selvittää omilla kokeiluillaan vauvan kanssa, millaiseen vuorovaikutukseen vauva kykenee ja on halukas lähtemään mukaan. Tässä tapauksessa ohjaaja toteaa havaintojensa pohjalta, että vauva lieenee kunnossa, mutta tarvitsee paljon ”tavallista vuorovaikutusta”. Toisaalta tarkastellessa ohjaajan kirjausta voidaan huomata, että ensimmäisessä tilanteessa vauvan ollessa äidin sylissä, vauva on juuri herännyt ja saattoi siksikin olla vielä vähän muissa maailmoissa kun taas toisessa tilanteessa ohjaaja kirjoittaa vauvan olleen virkeä jo hänen nostaessaan vauvan syliinsä. Jotta siis voitaisiin vetää jotain johtopäätöksiä äidin ja vauvan vuorovaikutuksen sujumisen suhteen, tarvitaan paljon yksittäisiä havaintoja ja mieluiten eri ohjaajien tekeminä. Jokainen kokee hiukan omalla tavallaan ja kiinnittää tilanteissa huomiota omasta näkökulmastaan käsin.

Ohjaaja toimii ensikodilla tilanteiden hiljaisena todistajana, vauvan tarpeiden tulkkina ja sanoittajana, monipuolisena tukena vanhemmille, sekä vauvan edun sitä vaatiessa tilanteisiin puuttujana. Työntekijän on kyettävä muuntautumaan milloin mihinkin rooliin tilanteeseen sopivalla tavalla. Ohjaajat antavat vauvoille suoraan sitä vuorovaikutusta, jota vauvat kasvaakseen ja kehittyäkseen tarvitsevat. Seuraavassa kuvailtuna hyvin arkinen tilanne, jossa ohjaaja menee vauvan luo ja tarjoaa mahdollisuuden rauhoittumiseen lämpimällä läsnäolollaan:

”Yksikössä vauva makasi patjalla eikä viihtynyt yhtään, vaan alkoi itkeä tai oikeammin huutaa. Menin vauvan viereen alkaen jutella rauhoittavasti. Vauva katsoi minua silmiin, mutta ei lopettanut huutoaan. Otin vauvan syliini jatkaen puhetta. Vauva rauhoittui sylissä pystyasennossa, mutta oli aivan jäykkä, ei osannut rentouttaa pientä kroppaansa.

Mietin johtuiko se siitä, että vauvan perheessä oli paljon riitaa. Olikohan hän ollut vuoteessaan yksin silloin, kun vanhemmat olivat riidelleet kovasanaisesti. Vauva halusi tuntea toisen ihmisen lämmön. Halusin pitää vauvaa oikein syvällä sylissäni. Katsoin häntä, miten suloinen hän oli!”

Ohjaajat voivat toimia vauvoille ensiapuna. Tämä ei ole pidemmän tähtäimen ratkaisu. Vanhemman tulisi pystyä tarjoamaan vauvalleen riittävästi tyydyttävää vuorovaikutusta ja vastaamaan vauvan tarpeisiin ilman ohjaajiakin. Vauvan vuorovaikutuskykyjen kehittyessä muidenkin kuin omien vanhempien avustuksella, kykenee hän kenties täten paremmin ilmaisemaan itseään saadakseen tarvitsemansa. Ei-niin-ilmeikkäiden vanhempien nähdessä vauvansa ilmaisevan itseään voimallisesti, voi se houkutella heitäkin rikkaampaan ilmaisuun vuorovaikutuksessa. Vauvat ensikodilla ovat iältään vastasyntyneestä noin vuoden ikäiseen. Tänä aikana kehitys on niin nopeaa, että jokainen onnistunut vuorovaikutuksellinen hetki on iso asia ja toimii konkreettisesti vauvan kehittäjänä, se on kuin elintärkeä, päivittäinen vitamiiniannos; jos vanhempi ei anna sitä, toivottavasti joku muu antaa.

Ohjaajan työ ensikodilla perustuu paljolti havainnointiin. Tällä tarkoitetaan käytännössä vauvaperheen arjessa mukana oloa ja siten sen näkemistä, kokemista, todistamista. Ohjaaja havainnoi ennen kaikkea vauvan ja äidin – tai muun vauvan lähimmän aikuisen – välistä vuorovaikutusta. Myös perheen muu dynamiikka tulee näkyväksi. Havainnoinnissa keskitytään vauvan perustarpeiden täyttymiseen fyysisellä, emotionaalisella ja sosiaalisella tasolla. Varsinkin asiakkaiden tullessa tutummiksi voidaan tilanteita havainnoida myös laajemmin; vanhempien sosiaalisia kykyjä ja kyvyttömyyttä, yhteisöön liittymistä sekä voimavaroja ja haasteita elämänhallinnassa.

Psykoterapeutti ja vauvaobservaation opettaja Marja Schulman (2003) kirjoittaa observoijaksi oppimisesta. Kirjassaan hän suuntaa sanansa erityisesti vauvaobservaation opiskelijoille, jotka havainnoivat vauvan kehitystä säännöllisin väliajoin vuoden ajan vauvan kotona. Vaikka ensikodin asukkaat asuvatkin ensikodilla vain puolesta vuodesta vuoteen, on se kuitenkin heidän väliaikainen kotinsa. Käytännössä siis ensikodillakin vauvaa seurataan useaan otteeseen

monessa hoivatilanteessa, niin syöttöjen, vaipanvaihtojen kuin kylvetystenkin aikana. Schulman (2003) korostaa, että voidakseen havainnoida, on opittava löytämään sopiva etäisyys kohteeseen; havainnoitsijan on löydettävä asennoitumisessaan riittävä läheisyys ja sopiva etäisyys sekä säädeltävä sitä jatkuvasti. Sopivan neutraliteetin ja ammatillisuuden säilymiseksi havainnoitsijan tulee olla riittävän etäällä ja toisaalta, jotta hänen läsnäolonsa tuntuisi luontevalta, tulee olla sopivan lähellä. Havainnoitsija ei saisi aiheuttaa turhia vääristymiä tilanteisiin ja hänen tulisi kunnioittaa perheen omia lapsenhoito- ja selviytymistapoja. Sama pätee ensikodin ohjaajaan. Hänen tulee tehdä havaintoja puuttumatta ja tarkkaillen sekä kunnioittaen perhettä. Kuitenkin erona Schulmanin kuvaamaan observointiin on ensikodilla havainnoinnin lisäksi tapahtuva interventio. Koko ensikotihan jo itsessään on interventio perheen elämään. Näin ollen ensikodilla havainnointi johtaa usein myös jonkinlaiseen aktiiviseen perheen elämään osallistumiseen ohjaamisen, tukemisen, auttamisen ja puuttumisen kautta. (Schulman, 2003. 71.)

6.2 Kohtuvauvan ensikohtaaminen

Kiinteä suhde vauvaan on tärkeä jo odotusaikana. Äidin myönteiset mielikuvat vauvasta sekä halu suojella ja hoivata lasta kehittyvät pikkuhiljaa; luomalla suhdetta vauvaan jo raskausaikana äiti kehittää valmiuksiaan vastata paremmin vauvan tarpeisiin. (Helsingin ensikoti ry; Sjöberg 2009, 22.)

Seuraavassa esimerkki raskausajan työskentelystä ensikodilla. Ohjaaja tapaa uuden asiakkaan masu- eli kohtuvauvan ensimmäistä kertaa:

”Tuntui jännittävältä koskettaa. Pidättelin hengitystä ja aloin puhua hiljaisella äänellä.

Kysyin äidiltä missä asennossa vauva on ja hän näytti kädellään vauvan selän, pään, jalat jne. myötäilin hänen kätensä liikkeitä. Hän silitti hiljaa vatsaansa.

Tavasta, jolla äiti koskee vatsaansa, voi jo ajatella, että niin hän tulee käsittelemään lastaan.”

Kohtuvauva reagoi myös ulkoisiin ääniin ja kosketukseen, ei ole epäilystäkään siitä, etteikö hänen kanssaan voisi kommunikoida (Sjöberg 2009, 18). Sen lisäksi, että tällaisina yhteisinä hetkinä pyritään tukemaan äidin ja vauvan suhdetta, luodaan myös luottavaista suhdetta ohjaajan ja äidin välille. Välittävä, hellä kosketus hyödyttää äitiäkin. Äideillä, jotka vastaanottavat merkityksellistä ihokosketusta raskausaikana ja synnytyksessä, on yleensä helpommat synnytykset ja he reagoivat herkemmin lapsiensa tarpeisiin (Sansone 2004, 79).

Ensikodin vakauttava ympäristö ja odotusajan työ voivat antaa perheelle parhaan mahdollisen hyödyn, jos perhe ohjataan ensikodille hyvissä ajoin ennen lapsen syntymää. Näin vanhemmilla on aikaa tehdä mielessään tilaa vauvalle ja valmistautua vanhemmuuteen. Vanhempaa autetaan tutustumaan vauvaan jo ennen vauvan syntymää, luomaan suhdetta vuorovaikutuksen ja kuvitelmien avulla. Yhdistellessään kuvitelmia tulevasta vauvasta todellisiin tuntemuksiinsa äiti alkaa luoda kuvaa vauvasta erillisenä yksilönä. Isä voi rakentaa suhdetta vauvaan tunnustelemalla vauvan liikkeitä ja kuuntelemalla sydänääniä sekä yhdessä äidin kanssa keskustelemalla ja jakamalla tuntemuksia. Vanhemmat rakentavat mielikuvia tuntiessaan vauvan liikehännät: milloin vauva on virkeä, milloin nukkuu, miten vastaa ulkopuolisiin ääniin tai kosketukseen. Näiden ”viestien” kautta vanhemmat luovat kuvaa vauvasta; vauva alkaa tuntua ihan oikealta vauvalta, johon voi kiintyä ja jonka vanhempia heistä on tulossa. Ensikodilla vauvasta muistutellaan pitkin päivää arjen eri tilanteissa. Omaohjaaja pyrkii järjestämään kokemuksellisia hetkiä, joiden ensisijaisena tarkoituksena on tukea yhteyttä vanhemman ja vauvan välillä. (Helsingin ensikoti ry; Sjöberg 2009, 22.)

Raskausajan työskentely voi olla hyvin antoisaa. Tulevalla äidillä ja isällä on vielä mahdollisuus keskittyä pitkälti itseensä, kuunnella tarkkaavaisesti tiedostaen omia tarpeitaan ja vanhemmaksi tulemiseen liittyviä ajatuksia ja tunteitaan. Vanhemman kyky käsitellä omia tunteitaan ja peilata niitä suhteessa vauvaan on tärkeä nostaa esille jo ennen lapsen syntymää. Kuva omasta vanhemmuudesta kehittyy raskauden aikana vanhempien omista vauva- ja lapsuudenajan kokemuksista, omaan vauvaan liittyvistä mielikuvista ja tuntemuksista sekä kokemuksista kohtuvauvan kanssa. Kohtuvauvan ääni tulee kuuluvaksi hänen ottaessaan yhä enemmän tilaa erityisesti äitinsä ja isänsä mielen sisällä. (Sjöberg 2009, 18, 22.)

Äidille raskaus merkitsee muutosta kaikilla olemisen tasoilla, mielentiloista lantion liitoksiin. Kokemukset alkuvaiheen muutoksista ovat hyvin yksilöllisiä niiden joskus ollessa uuvuttavia ja kivuliaita ja toisinaan hyvin hienovaraisia, tuskin havaittavia äidille itselleen. Ruumiin rajat venyvät yhdeksän kuukauden aikana äärimmilleen ja rytmi hidastuu. Naisen on kuljettava hitaammin ja levättävä enemmän. Joillekin elämän rytmin muutos oman tahdin hidastumisen muodossa tulee yllätyksenä ja sitä voi olla vaikea hyväksyä. Äitejä tuetaan ensikodilla tilanteensa todentamiseen ja rauhoittumiseen.

Raskaus on mahdollisuus tutustua omaan ruumiiseen ja sen uusiin ulottuvuuksiin. Joillekin raskaus voi tarjota hengähdystauon hektisestä työelämästä. Naisellisuus, uuden luomisen ihme – raskaus voi olla kukoistusta. Kaikille kokemus ei kuitenkaan ole heikentävä. Ruumiilliset muutokset voivat tuntua ja näyttää epämiellyttäviltä ja seksuaaliset halut parisuhteessa hävitä kokonaan pahoinvoinnin ja väsymyksen seurauksena. Muuttuva ruumis saattaa tuntua kömpelöltä ja sisuksissa kasvava lapsi omaa elämää rajoittavalta ja vieraalta. Raskausaika on totuttautumisaikaa uusiin tuntemuksiin ja tulevaan mullistukseen. (Rautaparta 2003, 14-15.)

7 KOSKETTAJANA JA KOSKETETTAVANA

Kosketus on voimakas jakamisen ulottuvuus; se luo turvaa ja hyvinolontunnetta sekä tuo meidät lähelle toisiamme paljastaen siten haavoittuvaisuutemme ja tarvitsevuutemme. Vauvojen kanssa kosketus on ilmiselvä ja elintärkeä vuorovaikutuksen väylä (ks. 4.3 Tuntoaisti ja kosketus varhaisissa suhteissa) mutta ohjaajien ja vanhempien välinen kosketus on ensikotityössä usein vähemmälle huomiolle jäävä ilmiö.

7.1 Silitin hartiasta

Päiväkirja-aineistosta löytyi esimerkkejä tilanteista joissa jompikumpi - asiakas tai ohjaaja - on tehnyt aloitteen koskettamiselle. Ohjaajat eivät päiväkirjoissaan

selittäneet tarkemmin, miksi koskettivat asiakkaita. Tilannekuvauksista voi kuitenkin päätellä, että kosketuksella haluttiin viestiä ennen kaikkea tukea, hyväksyntää ja välittämistä, kuten tässä seuraavassakin muistiinpanossa:

”nuori äiti ja minä asiakastilassa.

äiti kertoi minulle ”turhautuneen tuntuksena” kuinka hänen pitää ottaa joka päivä sekä yö kokonaisvastuu pienestä vauvasta eikä lapsen isä mielellään ”vahdi” vauvaa edes äidin vessassa käynnin aikana. Silitin äitiä hartiasta.

äiti herätti minussa empatiaa ja vaikka tiedänkin ettei tilanne ole noin kärjistynyt pystyin tunnistamaan itsessäni samanlaisen turhautumisen asiakasperheen roolijaon suhteen.

[...]

Tässä työssä on suuri merkitys empatiakyvyllä, ei ehkä niinkään sillä ovatko omat kokemukset täsmälleen samoja vaiko eivät. Pitää kuitenkin muistaa varoa puolueellisuutta ja asenteellisuutta.”

Sillä, kuinka tietoinen tuen tarjoaja on kullakin hetkellä tuen vastaanottajan tarpeista, on suuri merkitys. Suorien neuvojen tai ratkaisuyritysten sijasta empaattinen kuunteleminen on usein parasta tukea (Sarason, Sarason & Pierce 1994, 94). Kokemus toisesta ihmisestä tuntevana olentona perustuu kokemukseen itsestä tuntevana olentona. Katsoessa ihmistä joka lyö sormeensa vasaralla, voi kokea värähdyksen omassa kehossaankin koska tietää, miltä hänestä sillä hetkellä tuntuu. Mitä herkemmin kokee elämän kehossa, sitä herkemmin kokee elämän myös muissa tuntevissa olennoissa. Empatian kokemuksen syvyys perustuu siis siihen, miten voimakkaasti kokee elämän itsessään. (Klemola 2005, 81.) Toisin sanoen, mitä syvemmin tunnet itsesi, sitä syvemmin pystyt tuntemaan empatiaa.

Empatia on emotionaalista tukea ja emotionaalinen tuki yksi sosiaalisen tuen muodoista. Emotionaalinen tuki on vuorovaikutusta, joka auttaa yksilöä hyväksymään ja ymmärtämään tunteitaan siten lisäten yksilön emotionaalisia resursseja. (Mikkola 2000, 39, 40.) Ensikotityössä tunnustetaan emotionaalisen tuen tärkeys äidin elämässä ja ohjataan äitiä yhteyteen oman itsensä kanssa; tuen riittämättömyys heikentää äidin mahdollisuuksia olla lapsensa käytettävissä (Sansone 2004, 8; Sinkkonen 2003, 100). Tukemalla äitejä ohjaajat vaikuttavat vauvojen hyvinvointiin.

Kosketus viestittää tunteita, lohduttaa, lisää turvallisuuden tunnetta ja auttaa yleisesti jakamaan tunnetilaa. Korjaavia ja positiivisia kokemuksia toisen ihmisen läheisyydestä ja hyvää tekevästä kosketuksesta voi tarjota rauhoittavasti silittelemällä tai keinutteleamalla. Välittävä kosketus, pysähtyminen ja huolenpidon osoitus luovat tilaa yhteenkuuluvuudelle: vanhempien kokiessa, etteivät he ole yksin, että ohjaajilla on antaa heille kiireetöntä aikaa ja että heitä autetaan eteenpäin, he voivat tunnistaa ja kertoa itselleen tärkeistä asioista. Ehkä ne ovat asioita, joita he eivät ole koskaan kertoneet kenellekään tai jotka näyttäytyvät uudessa tilanteessa aivan uudessa valossa. Ei-sanallisilla viesteillä, kuten kosketuksella, on tällaisissa herkissä ja latautuneissa tilanteissa suuri merkitys. (Hellsten 2009, 67.)

Ohjaaja saattaa käyttää kosketusta myös sanojensa painoksi, asiakkaan keskittymisen suuntaamiseksi ja helpottamiseksi tai ihan vain osoittaakseen välittämistä ja läsnäoloa asiakkaan elämässä. Joskus tilanteet ovat hyvinkin herkkiä, ja koskettamisesta, tai sen mahdollisuudesta, tulee hyvin tietoiseksi. Ei ole aina helppoa tunnistaa juuri oikeaa toimintatapaa tilanteiden aikana. Päällisin puolin torjuvalta vaikuttavan asiakkaan syvemmästä olemuksesta voi usein aistia suuren kosketetuksi ja välitetyksi tulemisen tarpeen. Seuraavassa onnistuneen olon kosketustilanne ohjaajan kokemana: Asiakas on vauvan kanssa lattialla, vauva on kääntyneenä pois päin ja äitikin vaisumman oloinen:

”→ tuli itselle tunne, että kosketan asiakkaan olkapäätä hänelle puhuessani

→ tunsin että kosketus oli sopiva siinä tilanteessa, asiakas ei kavahtanut eikä mitään ja tuli myöhemmin perässäni keittiöön juttelemaan.”

7.2 Mitä asiakas kosketuksellaan kertoo?

Äidiksi tai isäksi tuleminen nostaa pintaan paljon omia, usein hyvin vaikeitakin kokemuksia omasta vauva-ajasta ja lapsuudesta. Ensikodin vanhempien joukosta löytyy useita erityisen tarvitsevia teinejä ja aikuisia; monet näistä vanhemmista ovat jääneet paljosta vaille lapsuudessaan ja heillä voi olla kova tarve tulla hyväksyvästi kosketetuiksi.

Päiväkirjamerkinnot tilanteista, joissa asiakas teki aloitteen kosketukselle, eivät sisältäneet kosketuksen syitä. Ilmeisesti niistä ei tilanteissa keskusteltu. Jonkinlaisia tulkintoja näillekin kosketuksille ohjaajat ovat kuitenkin mietteissään ja päiväkirjoissaan hakeneet. Seuraavassa ohjaaja kuvailee kokemuksiaan nuoren äidin suhteen, joka on asunut yhteisössä kauan ja jonka poismuuttoon on muutama viikko aikaa:

”Huomaan että äiti hakeutuu seuraani toistuvasti usean päivän aikana. Välillä tuottaen aika ”negatiivistakin” palautetta tyyliin ”Ihanaa kun pääsen täältä vankilasta pois...”

Hänen kehollinen ilmaisunsa kielii kuitenkin koko ajan lämpöä, hän hakeutuu lähelle kuin turvaa etsien ja koskettelee minua enemmän kuin ennen esim. käsivarttani, huiviani asetellen ym.”

Yllä olevassa esimerkissä ohjaaja tekee havaintoja asiakkaan kehollisesta viestinnästä, joka on ristiriidassa sanojen kanssa. Kehollinen viestintä vie selvästi voiton sanallisesta viestin uskottavuuden kannalta. Ohjaaja havainnoi myös kosketusta yhtenä viestinnän väylänä.

Kosketus on asia, jonka soisi vain tapahtuvan tai olevan tapahtumatta luonnollisesti, mutta kun taustalla on kipeitä kosketukseen liittyviä tunteita ja muistoja, asia monimutkaistuu. Hyväksikäytetty tai kosketusta vaille jäänyt henkilö ei välttämättä pysty ottamaan vastaan fyysistä kosketusta, vaikka hän tietäisikin tarvitsevänsä sitä. Kenties hänen varhainen kosketuksen tarpeensa kiellettiin rankasti tai tuhottiin väkivalloin, ja näin hän oppi häpeämään ja olemaan epävarma tarpeistaan. Tällainen ihminen voi tarvita ”koskettavaa” juttelua, kuuntelua tai läsnäoloa jaetun katseen tai hiljaisuuden muodossa. Jossain vaiheessa hän saattaa pyytää kosketusta, ja sitten jäätyä kun sitä saa. Tällaisessa tilanteessa tarvitaan paljon kärsivällisyyttä, mutta lopulta ihon kokemat vääryydet voidaan parantaa vain iholla: Koskettamiseen liittyvät haavat ovat hyvällä mallilla paranemaan päin, kun henkilö, joka joskus kielsi koskettamisen, ei ainoastaan siedä koskettamista vaan janoaa sitä. (Caplan 2005, 108.)

Kaikki eivät kosketuksen tai koskettamisen tarvettaan tietenkään tiedosta tai ilmaise, ja toiset ilmaisevat sen epäsuorasti. Jotkut asiakkaista taas ovat koskettamisen suhteen melkoisen rajattomia ja jopa tunkeilevia. Ohjaaja kirjoittaa havainnostaan:

”Illalla tulin toimistosta ja hämärässä joku tuli kovaa vauhtia oven takaa. Säikähdin ja jäin seisomaan paikalleni säikähdyksestäni. Äiti, joka sieltä tuli alkoi halata minua, ja hän halasi pitkään, nojautuen minuun. Sen jälkeen hän sanoi tulleen kuuntelemaan itkikö hänen lapsensa. Sanoin etten ole kuullut itkua. Tämä äiti oli sama joka sunnuntaina otti minusta kiinni. Jäin miettimään, tilanne ei tuntunut pahalta, mutta ihmettelin.”

Suhteita koskettamiseen on yhtä monta kuin on asiakkaita ja ohjaajiakin, ja asiakkailla on erilaisia suhtautumistapoja eri ohjaajiin, omaohjaajan ollessa useimmiten se läheisin. Joskus koskettamistilanteet tulevat hyvin yllättäen, ja mielestäni onkin aiheellista kysyä, tuleeko ohjaajan yleensä lähtökohtaisesti olla saatavilla kosketettavaksi? Omien rajojen tunnistaminen yllättävissä tilanteissa vaatii harjoittelua. Myöskään torjunnan viestiminen ei ole aivan yksinkertaista, jos torjutuksi tuleva on henkilö, joka on kovin hellyyttä vailla. Teoriassa on aivan selvää, ettei ohjaajan tarvitse ylittää henkilökohtaisen, yksityisen tilansa rajoja, mutta käytännössä näitä ylityksiä varmaan tapahtuu lähestulkoon jokaiselle.

Vaikuttaisi siltä, että joskus asiakkaat käyttävät vauvaa jonkinmoisena suodattimena itseään kohti tulevalle huomiolle ja tunteille, seuraavassa esimerkissä kosketuksen muodossa. Tässä esimerkissä ollaan nuoren, pitkään yhteisössä asuneen äidin ja hänen lapsensa läksiäisissä, paikalla myös muita asiakkaita sekä ohjaajia:

”Halatessaan ohjaajia äiti kääntyi jännittyneenä pois päin, lapsi kuin kilpenä aikuisten välissä.”

Vastaavasti monet vanhemmat käyttävät lastaan saadakseen huomiota. Ohjaajan ammattitaitoa on osata antaa tai olla antamatta – kosketusta, kuuntelua, huomiota – vanhemmille vanhempien tarpeen mukaan, rohkaisematta kuitenkaan vanhempia käyttämään vauvaa välineenä omien tarpeidensa täyttämiseen.

8 OMIEN KEHONTUNTEMUSTEN TULKKINA

Päiväkirjoissaan ohjaajat käyttivät oman kehon tuntemuksiensa kuvaamiseen mm. sanoja jäykkyys, jännitys, painon tunne, rentoutuminen ja hengästyminen. Suurin osa oman kehon havainnoista nousi vuorovaikutustilanteista asiakkaiden – vanhemman, vauvan tai molempien – kanssa.

8.1 Huolta ja hengästymistä

Ohjaaja kuvailee omia kehon tuntemuksiaan vuorovaikutustilanteessa erään käytökseltään arvaamattoman äidin kanssa:

”Kun keskustelemme, hengästyn, koska hänen kysyessä jotain en kerkeä vastata kun hän on jo seuraavassa asiassa. Tuntuu että asiat jää kesken ja huokaisen syvään.

Tämän äidin kanssa huomaan kehoni menevän välillä lukkoon [...]koskaan ei tiedä mitä tapahtuu, eikä siksi voi ennakoida tulevaa.”

Ohjaajat kirjasivat havaintojaan työhön liittyvistä ajatuksista ja huolista, jotka ilmenivät myös kehon tuntemuksina:

”Koko kehoni oli väsynyt kun ajattelin perheen isän tilannetta”

Seuraavassa ohjaaja on leikkaamassa kasviksia yhteisön keittiössä ja käy samalla sisäisesti läpi seuraavaa:

”Jostakin ponnahti mieleeni perheen isä, joka ei ollut paikalla, vaan sairaana muualla. Ajattelin häntä intensiivisesti. Tunsin kuinka kyyneleet nousivat silmiini. [...] minua ei itkettänyt, mutta kyyneleet vain nousivat omista ajatuksista.”

Joskus kehon tuntemukset, tunteet sekä ajatukset jäävät odottamaan parempaa tilaisuutta nousta ohjaajien tietoiseen käsittelyyn ja purettavaksi, mutta useimmiten ne tuntuvat, tapahtuvat ja tulevat käsitellyiksi samanaikaisesti jonkun muun toimen ohessa.

Tunnetilojen ja fyysisten reaktioiden yhteyttä, eli keho-mieliyhteyttä, kutsutaan psykosomatiikaksi. Termi muodostuu kahdesta kreikan kielen sanasta: *psykhe*, eli mieli ja *sooma*, eli keho. Kirurgi, ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Antti Heikkilä (2009) selittää psykosomaattista ilmiötä muun muassa seuraavanlaisen esimerkin avulla: katsoessani elokuvaa tiedostan jännittäväni. Tällöin on helppo ymmärtää tunnelman aiheuttamat fyysiset oireet; pulssi kiihtyy, hengitys nopeutuu, lihakset kiristyvät. Mitä jos sama tapahtuisikin tiedostamattomasti; jos jokin ulkoinen asia laukaisisi syvälle mieleen torjutun ja padotun tunnetilan, joka taas laukaisisi fyysisen reaktion? Jos tunne on aito, tiedostettu tai ei, se aiheuttaa aina fyysisen reaktion. Tiedostamattoman tunteen aiheuttaessa fyysisen reaktion, syntyy epäily fyysisestä sairaudesta ja ihminen hakeutuu lääkäriin. Heikkilän (2009) mukaan keskeisin alue psykosomaattisten oireiden synnyssä on tiedostamaton mieli. Oireita ei yleensä nykyaikana kuitenkaan yhdistetä psyykeen, sillä harva lääkäri on saanut riittävää koulutusta ymmärtääkseen ihmismielen mekanismeja. (Heikkilä 2009, 21, 26, 27.) Keho viestittää meille ja kuulemme, jos vain pysähdymme kuuntelemaan.

Suuri osa tieteellisestä kirjallisuudesta edelleen erottaa tunteen ja kehon toisistaan ohittaen kehon merkittävän osan tunneprosesseissa. Itse asiassa emme voisi tuntea ollenkaan ilmaan elävää kehoa. Tunteita ei voi yksinkertaistaa muutamaan elementtiin, vaan ne koostuvat kasvojen lihasten ja muiden liikejärjestelmien muutoksista, fysiologisista ja autonomisista muutoksista, kognitiivisista prosesseista ja subjektiivisesta tuntemisesta. Esimerkiksi pelko sisältää hermostollisen reaktion aivoissa sekä hormonaalisen prosessin, kuten adrenaliinipurkauksen. Se vaikuttaa pupillien kokoon, sydämen sykkeeseen ja hengityksen rytmiin, kehon lämpötilaan, ihokarvoihin, lihastonukseen, asentoon ja kasvojen lihaksiin (Ruggieri, 1987). Subjektiivinen pelon tunne on tulosta kaikista edellä mainituista muutoksista. (Sansone, 2004. 58, 59.)

8.2 Nyt jätän kaikki työt taakseni!

Työpaikalla tapahtuvan vuorovaikutuksen laadun ja emotionaalisen tuen tärkeyttä ei voi yliarvioida. Täyttä työviikkoa tekevät ohjaajat viettävät suurimman osan valvellaoloajastaan työssä tai matkalla töihin. Ystävyyssuhteille työn ja perheen

ulkopuolella ei liiemmin jää aikaa. Niinpä työpaikka on tärkein paikka tukeville suhteille, varsinkin kun on kyse työhön liittyvästä tuen tarpeesta. Kun työssä viettää jo suurimman osan päivästä, olisi toivottavaa, että työt todella jäisivät työpaikalle. Toisin sanoen töihin liittyvät jännitteet olisi hyvä saada purettua ennen kotiinlähtöä. (Zimmermann & Applegate 1994, 67.)

Selkeä, kunnioittava ja avoin vuorovaikutus työyhteisössä toimii perustana turvalliselle työympäristölle. Toimivan vuorovaikutuksen ja tuen ilmapiiri koko yhteisöön, niin ohjaajien kuin asiakkaidenkin välille, luodaan ennen kaikkea ohjaajien keskinäisissä tilanteissa.

”Huomaan kuinka kehossa tuntuu/jäykistyy, kun ei pysty sanomaan toiselle ohjaajalle, että tule tekemään hommia.”

Vain jos tunnemme olevamme turvassa myös emotionaalisesti, voimme ilmaista itseämme vapaasti. Jokaisen on kannettava vastuu itsestään sekä jaksamisestaan ja joskus se edellyttää hankaliltakin tuntuvien tilanteiden kohtaamista, tai kohtaamatta jättämistä.

Seuraavassa ohjaaja oli useamman päivä ajan kantanut huolta erään perheen asioista. Saavuttuaan töihin hän käy ensin kysymässä perheeltä itseltään asioiden kulusta ja haluaisi tämän jälkeen jakaa huoltaan muiden ohjaajien kanssa:

”Huomasin olevani hengästynyt ja väsynyt, vaikka nukuin hyvin. Kun tapasin työkaverit oli minulla suuri tarve kertoa asiasta. Huomasin kuinka muut eivät ottaneet asioita samalla tavalla, ja itseä vähän nolotti kun halusin puhua tästä asiasta vaikka muut olivat vaihtaneet aiheita... [...]koko kehossa väsymystä ja tuntuu ettei oikein jaksa keskittyä asioihin.”

Käytännössä jakaminen voi joskus olla vaikeaa. Tilanteet vaihtuvat, oma huomio siirtyilee asiasta toiseen. Ei ole välttämättä helppoa tunnistaa jakamisen tarvettaan, jos yhteisellä asialistalla on monia ”tärkeämpiä” aiheita. Ja vaikka itse kokisikin asian tärkeänä, voi olla, että muut ohjaajat eivät koe. Herkissä tilanteissa, ja omien tunteiden myllertäessä pinnan alla, moni reagoi tällaiseen ympäristön asenteeseen vetäytymällä jakamisesta. Jokaisen ohjaajan hyvinvointi on koko yhteisön – niin työntekijöiden kuin asiakkaidenkin – edun mukaista. Siksi olisi tärkeää, että ohjaajilla

riittäisi kärsivällisyyttä ja myötätuntoa toisiaan kohtaan niinäkin hetkinä, kun oma mielipide on eriävä tai kun toisen ohjaajan mielestä tärkeä asia ei tunnu itsestä tärkeältä.

Ensikodin yksiköissä raportoidaan jatkuvasti; kirjallisesti sekä vuorojen vaihtuessa kaikki paikalla olevat ohjaajat kasvokkain. Tarkoituksena on jakaa yhteisön ja perheiden kuulumiset siten, että seuraava työntekijä pääsee jatkamaan siitä, mihin edellinen jäi. Ohjaajien juttellessa tilanteista muodostuu kokonaisempi kuva, useimmiten neljä näkökulmaa muodostaa todenmukaisemman kuvan kuin yksi. Raportoinnin tarkoituksena on myös työntekijöiden hyvinvoinnin edistäminen. Jokaisella ohjaajalla on periaatteessa oltava mahdollisuus päästä purkamaan vaikeitakin tapahtumia ja niihin liittyviä tunteita suhteellisen pian tapahtuman jälkeen ja konsultoimaan muita. Muiden ohjaajien tuki on tärkeää. Kuulluksi tuleminen, ja sitä kautta taakan jakaminen, helpottaa.

Emotionaalisen tuen on todettu tuottavan hyvinvointia lisäämällä hyväksynnän ja hallinnan tunnetta. Niin työssä kuin muillakin elämän osa-alueilla vastaanotettu emotionaalinen tuki lievittää stressiä, edistää työhön sitoutumista ja työmotivaatiota sekä parantaa elämänlaatua (Burleson 1994, 5; Mikkola 2000, 39, 40). Tarvitsemme sopivaa vastavuoroisuutta aikuisenakin. On tärkeää tulla kuulluksi ja vastaanotetuksi tunteineensa. Usein vaikeina hetkinä emme kaipaa niinkään lohdutusta kiltteyden ja ystävällisyyden muodossa viemään pahaa oloamme pois, vaan pikemminkin sitä, että kokisimme toisten yrittävän päästä kanssamme samalle aaltopituudelle ymmärtämään todellista tilaamme. Vastavuoroisessa tilanteessa on usein helpompi löytää sopiva ilmaisu juuri kyseiselle tunteelle ja yhdessä ratkaisutkin näyttäytyvät suuremmalla todennäköisyydellä. (Gerhardt 2004, 221.)

Helpotusta ja toipumista jännitystiloista työn aikana kuvattiin päiväkirjoissa useampaan otteeseen, esimerkiksi seuraavasti. Ohjaaja on iltavuorossa ja odottaa perhettä, joka on tulossa ensikodille hakemaan tavaroitaan asiakkuutensa päätyttyä:

”Valmistauduin pahimpaan. Yllätyin kuinka hienosti asiat menivät. Istuin vanhempien kanssa kahvilla ja juttelimme tulevasta heidän kohdallaan. Kerroin –olisimme halunneet kertoa asioista aikaisemmin, mutta emme saaneet. Jännitys kehossani alkoi purkautua painavaan väsymykseen.”

Joskus kehon jännitykset helpottavat yksinkertaisesti asioiden selkiytyessä tai liikahtaessa eteenpäin.

Aineistosta nousi vahvasti esille, että ohjaajien kehoon kertyy jännityksiä ja painolastia työpäivän aikana ikään kuin varastoon eri tavoin jännitteisten tai tunteita herättävien vuorovaikutustilanteiden johdosta. Tässä pari päiväkirjamerkintää, joissa ohjaajat avaavat toipumiskokemuksiaan:

”Olen huomannut että kriisitilanteet kertyvät kehoon ja havaitsen ne erilaisina tuntemuksina. Vaikka myös ajatusten tasolla asiaa läpikäy ja paljon työryhmän kanssa pääsee purkamaan tilannetta ja ajatuksia, jää kuitenkin omat kehon tuntemukset pidemmäksi aikaa. Esim. ahdistava tunne rinnassa, pinnallinen hengitys. Koen kuitenkin hyväksi, että olen oppinut tunnistamaan näitä ja pääsen niistä liikunnan ja itseni hemmottelun (esim. kauneushoidot) avulla.”

”Olen aikaisemmin myös käyttänyt rentoutuskasetteja [...]. Aina kun vastaani tuli vaikea asia, kehoni alkoi jännittyä (olin ja olen vieläkin jännittäjä), kuuntelin kasetin tai tilanteesta riippuen muistelin hetken hiljaa kasettien sanomaa, rentouduin ja pystyin sen jälkeen vapaammin (kehollisesti, mikä sitten vaikuttaa mieleen) jatkamaan olemistani. Kun itse on rennossa kehossa, pystyy aistimaan ympäröivää maailmaa paremmin.”

Olettaisin, että jokainen ohjaajan työssä vähänkään kauemmin toiminut väistämättä oppinut purkamaan jännityksiään, joko tietoisesti tai tietämättään. Jännityksien purkamisen luulisi olevan edellytys työhön kykenemiselle. Kehon ja mielen yhteistoiminnan sekä elinvoimaisuuden näkökulmasta katsottuna, turhien jännityksien kantaminen kehossa vaikeuttaa toimintaamme monella tasolla. Niinpä mitä nopeammin jännitykset ja painolastit saadaan purettua niiden synnyttyä, sen pikimmin keho ja mieli saavat palata mahdollisimman neutraaliin normaalitilaansa.

Lepo- ja vapaa-aika täysin ilman työhön liittyviä huolia ja murheita on ensiarvoisen tärkeää ohjaajan elämänlaadun ja työarkeen palautumisen kannalta. Seuraavassa hieno esimerkki luonnollisesta jännityksien purkautumisesta, vastuun ottamisesta omasta hyvinvoinnista ja työstä vapaalle siirtymisestä:

”Työntäyteisen päivän jälkeen menin kotiin. Matkalla mietin kaikkea, mitä päivä oli pitänyt sisällään. Sisälläni tuntui levottomuus vielä, kun jo istuin sohvalla perheen kanssa. Levottomuus tuntui pallean kohdalla ja kaikissa lihaksissa levottomuutena ja oli liikuteltava jotakin jäsentä koko ajan. Huokailin. Poikani kysyi, mikä sinua vaivaa? Sanoin, että voisin karjahtaa. Samalla nostin käteni ylös ja karjuin kovasti. Poika kysyi, mikä sinulle tuli? Sanoin jättäväni kaikki työt taakseni ja alkavani viettää vapaata kolme päivää. Levottomuus katosi.”

8.3 Tuntosarvet valppaina sisään- ja ulospäin

Koska valitsemani teemat ovat useimmiten samojen tilanteiden eri lähestymiskulmia, ohjaajien päiväkirjojen monissa tilannekuvauksissa yhdistyivät luonnollisesti kaikki kolme teemaa: varhainen tukeminen ja interventio, kosketus sekä ohjaajien omat kehontuntemukset. Tähän analyysiosuuteni lopuksi nostan esille yhden tällaisen kuvauksen, missä voidaan todeta ohjaajan tekevän huomioita lähestulkoon samaan aikaan omista kehontuntemuksistaan ja ympäristönsä kehollisesta vuorovaikutuksesta. Muistiinpanossa näyttäytyy hyvin myös ensikotityön prosessinomaisuus: aloittaessaan aktiivisen osallistumisensa tilanteeseen ohjaaja ei voi tietää, kuinka tilanne tulee etenemään ja joutuu siksi joka hetkessä arvioimaan asioita uudessa valossa. Kun ollaan tekemisissä ihmisten kanssa, ei mihinkään tilanteeseen ole yhtä oikeaa vastausta joka pätesi aina. Ohjaajan työ on havainnoimista ja saatavilla oloa valppaana, kokonaisena ihmisenä.

Ensin ohjaaja havainnoi vauvaa ja äitiä, kuinka vauva käyttäytyy, mitä merkkejä hän lähettää ja kuinka äiti niihin vastaa:

”Vauva on ollut kiukkuinen, jota ilmaissut kitisemällä, kieltäytynyt syömästä, halusi syliin syöttötuolista ojentamalla käsiään, ei halunnut olla sylissä, vaan kiemurteli siinä koko vartalollaan puolelta toiselle. Äidin hartiat olivat kohollaan ja hän käveli edestakaisin vauva sylissään.”...

Jos vaikuttaa siltä, että äiti vastaa vauvan tarpeiden mukaisesti, jää tilanne havainnoimiseksi sekä kenties positiivisen huomion äänen sanomiseksi ja taustalla olevaksi läsnäoloksi tilassa. Tämä tietenkin jo itsessään auttaa äitiä keskittymään vastaamaan vauvansa tarpeisiin asianmukaisella tavalla. Tässä tilanteessa ohjaajan havainnot kuitenkin johtavat toimintaan. Kenties äiti on ääneen ihmetellyt, että mitä voisi tehdä tai ohjaaja on mennyt tarjoamaan apuaan:

”Päätimme yhdessä äidin kanssa laittaa hänet (vauvan) kylpyyn. Riisuttuamme vaipan näimme vauvalla punoitusta vaippa-alueella. Vauva lopetti kitinän otettuamme vaipan pois. Äiti laittoi kylpyveden ja siihen öljyä. Hän pyöritti vedessä jonkin aikaa käsiään kyynärpäitä myöten kuin olisi itse kylpenyt ja rentoutunut. Vauva rentoutui heti kylvyssä. Hän oli aluksi aivan hiljaa kelluen, mutta vähitellen alkoi potkia vettä jaloillaan ja liikutti käsiään vedessä. Hän myös kosketteli sääriään pitkään hieroen, ehkä tunsu kylpyöljyn liukkauden. Suurimman osan ajasta hän vain kellui äidin käsivarsilla hiljaa ja hitaasti liikehtien.”...

Ohjaaja on siis mennyt mukaan vauvan kylvetystilanteeseen. Hän on voinut täten todistaa omin silmin vauvan kitinän todennäköistä syytä, eli punoitusta vaippa-alueella. Ohjaajan on tärkeää mennä mukaan kylvetystilanteisiin silloin tällöin, ja joidenkin asiakkaiden kanssa mahdollisimman usein, sillä silloin voidaan todeta vauvan ihon kunto. Useimmat vanhemmista pyytävät ensikodilla apua ja kertovat huolestaan, jos vauvalla on ongelmia alueilla, jotka eivät yleensä näy vaatetuksen tähden. Mutta on myös vanhempia, jotka eivät kertoisi vauvan ongelmista omaa arkuuttaan. Ja on heitä, jotka eivät huomaisi niitä ja on heitä, jotka tiedostavat ongelman ja ”haluavat” sen jatkuvan tai eivät välitä. Ohjaajan omin silmin tekemät havainnot ovat siis erittäin tärkeitä vauvan hyvinvoinnin tähden.

Ohjaajan tarkat havainnot vauvan kylpemisestä osoittavat mielenkiintoa vauvaa kohtaan; mistä vauva pitää ja kuinka kylpemiseenkin liittyy eri vaiheita. Tässä esimerkissä ohjaaja jopa asettuu vauvan asemaan ja kuvittelee, että kenties vauva tuntee kylpyöljyn liukkauden kosketellessaan säriään. Näin havainnoidessaan ohjaaja oppii tuntemaan vauvan ihmisyyksilönä. Tätä ymmärrystään hän voi välittää myös äidille joko antamalla sanoja vauvan oletetuille tuntemuksille ikään kuin vauvan puheena (=sanoittamalla vauvaa), tai kertomalla omana itsenään omista havainnoistaan.

Kylpytilanne jatkuu seuraavassa edelleen. Tekstistä on mielestäni luettavissa ohjaajan välittäminen äitiä kohtaan. Hän osoittaa tukensa äidille tekemällä huomioita äidin jaksamiseen liittyen sekä kertomalla avoimesti oman näkemyksensä vauvan rentoutumisesta. Sanoittamalla hän voi myös tehdä vauvan rentoutumisen näkyväksi äidille:

”Äiti piteli vauvaa hiukan selkä kumarassa, koska amme ei ollut hänelle sopivalla korkeudella. Kysyin jaksako hän vielä ja hän vakuutti jaksavansa. Nautimme äänettöminä hetkestä, jossa vauva alkoi hymyillä. Sanoin äidille, että minusta tuntuu, että vauva on nyt rentoutunut. Voit vähitellen nostaa hänet pyyhkeelle. Kylvetyksen päätyttyä äiti oli ojentanut selkänsä eikä ollut niin kumarainen enää. Hänen käsivartensa olivat loitommalla vartalosta, hartiat olivat laskeutuneet alas. Ajattelen, että kylpyhetki rentoutti meitä kaikkia kolmea. Vauvan kitinä ja äidin jäykkyys tuntui hartioissani jäykkyytenä, mutta vauvan kylpy sai minut rentoutumaan. Tunsin lämmintä oloa. Vauvan kitinä tuntui myös minun ylävatsalla painon tunteena, joka poistui vauvan kylvyn aikana. Tilanteen jälkeen tunsin väsymystä ja ajattelin, että voisin mennä hetkeksi istumaan ja lepäämään raskaan työn jälkeen. Istuskelu auttoi.”

Ohjaajan työ ei ole ohjeiden jakelua, vaan elämistä vauvan ja äidin arjessa mukana kokonaisvaltaisesti. Myös ohjaajan oma jännittyneisyys helpottui vauvan kylvyn myötä ja ohjaajan havaintojen mukaan äidinkin. Kun vauvan tarpeisiin vastataan osuvasti, on ympärillä olevien ihmistenkin helpompi rentoutua. Toisaalta on huomattava, ettei vauvaa laiteta kylpyyn hoitajan oman rentoutumisen tarpeen

tähden, vaan on kuunneltava vauvan todellista tarvetta. Yllä olevassa esimerkissä vauvan tarpeisiin vastattiin ja se huojensi kaikkia tilanteessa mukana olleita.

Ohjaaja havainnoi äidin hartioiden olleen aluksi koholla ja kylpyhetken jälkeen hartiat olivat laskeutuneet alas. Hermostunut vauvan pitely ja hoito ei ainoastaan välity tunteena vauvalle, vaan myös hämärtää hoitajan kyvyn vastaanottaa vauvan viestejä. Tulkitakseen vauvan kapasiteettia ja tarpeita vauvan kehollisten vihjeiden perusteella, hoitajien olisi hyvä avata aistikanavansa purkamalla kehostaan tunne- ja lihasjännityksiä. Nuo jännitykset toimivat estävänä muurina sujuvalle vuorovaikutukselle. Jotta vanhempi tai muu hoitaja voisi vastata vauvansa tarpeisiin ja ymmärtää tämän kieltä, on hoitajan oltava yhteydessä omiin tunteisiinsa ja kehonkieleensä, sekä tarkkailla ja säädellä omia, varsinkin negatiivisia, tunnereaktioitaan. Avoin ja vastaanottavainen vanhempi asettuu vauvansa kanssa vuorovaikutukseen, joka virtaa pakottamatta heidän kehojensa välillä. (Sansone 2004, 40.)

9 POHDINTA

9.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni tutkimustuloksiin ja johtopäätöksiin olen pyrkinyt kulkemaan mahdollisimman objektiivisesti. Kuitenkin on selvää, että kiinnostukseni ja ymmärrykseni on ohjannut juuri tiettyjen, kuvattujen teemojen ja tutkimusasetelman äärelle. Tutkimustulokset eivät myöskään ole käytetystä havaintomenetelmästä (havainnointi ja päiväkirjoihin kirjaus) tai käyttäjästä (ohjaajat) irrallisia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 20.)

Aineistossa oli kaksi kuvausta tilanteista, joissa ohjaaja on sekä vauvan, että äidin kanssa yhteisessä toiminnassa ja pyrkii reaaliaikaisesti läsnäolollaan ja toiminnallaan auttamaan heitä vahvistamaan yhteyttään. Kirjattujen havaintojen perusteella voi sanoa, että ohjaajat auttavat vauvaa ja vanhempaa yhteisen tajuuden löytämisessä esimerkiksi sanoittamalla vauvan tarpeita, tarkkailtuaan ensin vauvan kehonkieltä.

Raskausajan työskentelyä kuvaavassa havainnossa ohjaaja loi omalla läsnäolollaan rauhaa ja hyväksyntää tilanteeseen, sekä kosketuksellaan eli mukana tilanteessa, joka oli tärkeä ennen kaikkea äidille, mutta myös ohjaajalle.

Ohjaajat koskettavat työssään vauvoja lohduttaessaan, kommunikoidessaan, hoitaessaan ja pitäessään vauvoja sylissä. Vanhempien kanssa kosketus näyttäytyi ennen kaikkea annetun tuen muotona, mutta myös tilanteina, joissa asiakkaat koskettavat ohjaajia. Kaiken kaikkiaan kosketus muistiinpanoissa ilmeni vahvasti merkityksellisenä.

Aineiston pohjalta voidaan päätellä, että ohjaajat havainnoivat omia kehontuntemuksiaan, ajatusten ja tunteiden yhteyttä ja niiden ilmenemistä kehossa, asiakkaiden kehollisuutta sekä muutoksia oman tai asiakkaan kehon jännityksessä ja rentoudessa. Kosketusta havainnoitiin myös, niin kosketustilanteita vauvojen kuin vanhempienkin kanssa. Aineistosta nousi esille yllättävän paljon kehon tuntemusten kuvailua, jotka liittyivät erilaisiin jännitystiloihin ja työn emotionaaliseen kuormittavuuteen sekä niistä toipumiseen, kuten rentoutumiseen, jakamisen tarpeeseen ja jakamiseen. Tätä teemaa olisin mieluusti tutkinut hiukan enemmän teorian kautta, mutta jouduin opinnäytetyöni rajoissa pysyäkseni rajaamaan tämän pois.

On itsestään selvää sanoa, että ohjaajan työ ensikodilla on vahvasti sanattoman viestinnän maailmasta ammentavaa, sillä missä tahansa fyysisesti yhteisesti jaetuissa tiloissa ihmisten välisellä sanattomalla viestinnällä on merkittävä vaikutus. Tarkoituksellinen kehollisen vuorovaikutuksen ja kehontietoisuuden näkökulma voi kuitenkin avata uudenlaista tiedostamista työn monipuolisuudesta, työn käytännön toteuttamisesta sekä työstä palautumisesta.

Huomion tuominen kehoon tuo huomion tähän hetkeen. Ja vauvan tarpeisiin tulee vastata juuri tässä ja nyt. Monelle vanhemmalle puheet varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta jäävät hyvin etäiseksi ja abstrakteiksi, jollei niitä tuoda keholliseen konkretiaan. Mitä hyvä vuorovaikutus tarkoittaa fyysisesti ja käytännössä tässä ja nyt? Sanojen löytäminen niille toiminnoille, jotka ovat meille monelle luontaisia vastatessamme vauvan tarpeisiin, ei ole helppoa – paitsi jos

olemme tottuneet jäsentämään ja sanallistamaan fyysisen tason kokemuksiamme. Jotta vanhemmille voidaan todella avata varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä konkreettisesti arjen tilanteissa, täytyy ohjaajalla olla kyky jäsenellä ja ilmaista sanallisesti havainnoimiaan kehollisen vuorovaikutuksen elementtejä. Jotta ohjaaja voi sanallistaa vanhemmalle vahvuuksia ja heikkouksia vuorovaikutustilanteissa, ohjaajalla täytyy olla kyky havainnoida niitä – tarvitaan ei-sanallisen vuorovaikutuksen ymmärrystä ja kehontietoisuutta. Myöskin erilaisten psykosomaattisten oireiden ymmärtämiseen vanhemmissa tarvitaan terävää havainnointikykyä, kykyä lukea vanhempien kehonkieltä, oireita ja heidän vuorovaikutustaan vauvan kanssa; tämä on mahdollista vain, jos ammattilaisella on itsellään kokonaisvaltainen käsitys ihmisestä ja hän käyttää tietoisesti psykosomaattista lähestymistapaa vanhempien ja lasten kanssa työskentelyyn (Sansone 2007, 126).

Ohjaaja toimii asiakkaille esimerkkinä ja roolimallina. Naiselle raskaaksi tulo on hieno mahdollisuus, ja mahdollisesti myös suuri haaste, yhdistyä tiedostaen omaan kehoonsa. Oman kehon muutokset, uudet tuntemukset ja ulkomuoto nostavat kehon väistämättä naisen tietoisuuteen. Kehontietoisuuden kasvu lisää myös tietoisuutta omista tunnetiloista ja asenteista sekä aktivoi kehomuistoja varsinkin omaan vauvaikään ja lapsuuteen liittyen. Oma kehonkuva ja asenne omaa kehoa kohtaan joutuvat syyniin ja vähintäänkin tulevat ilmeiseksi naiselle itselleen. Tässä kohtaa ensikodilla tehtävä työ voi todella vaikuttaa. Äidin ympäristö voi ja voisi toimia vielä nykyistä tietoisemmin esikuvana kohti terveempää kehoyhteyttä. Ohjaajien kehontietoisuus säteilee ympärilleen ja siitä nousevaa tietämystä voisi mielestäni sanallistaa enemmän myös asiakkaille. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen lähtee äidin suhteesta omaan kehoonsa ja siellä ilmeneviin tunteisiin. Äiti ei voi aistia ja ottaa vastaan vauvaansa, jos on jo ”valmiiksi aivan täynnä” eikä edes tiedosta sitä itse.

Pyysin päiväkirjojen kirjoitukseen osallistuneita ohjaajia kirjaamaan koko kirjoitusjakson viimeisen muistiinpanon jälkeen huomioita siitä, miten päiväkirjan kirjoitus ja kehollisuuteen painottunut havainnointi oli vaikuttanut heidän työhönsä, jos oli vaikuttanut. Ohjaajilta vastaanottamani pohdinnat vastauksena tähän

kysymykseen olivat lyhyitä, mutta niistä paljastui kuitenkin jotain, jonka koin rohkaisevana. Tässä havaintoja ja kirjoittamisen suoria vaikutuksia:

”Kehollisen vuorovaikutuksen havainnointi on vaikuttanut paljon minun omaan ajatusmaailmaani ja omiin havainnointiin päivittäisissä vuorovaikutustilanteissa. Minun on helppo fyysisesti koskettaa jopa halata asiakasta mutta olen usein havainnoinut miten vaikeaa fyysinen koskettaminen meidän asiakkaille on. Se ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita etteivät he halua että heitä kosketaan.”

Oletukseni oli alun pitäen, että päiväkirjan kirjoitukseen johtava kehollinen havainnointi suuntaisi ohjaajan huomiota uudella tavalla arjen askareissa. Juuri tämän takia valitsin aineistonkeräysmetodikseni päiväkirjan kirjoituksen, koska tällöin tehtävä pysyy aktiivisena ohjaajan mielessä pidemmän aikaa. Kuten yllä olevasta voidaan lukea, ohjaaja on kokenut havainnoinnilla olleen vaikutusta.

”Tämä tehtävä [...] antoi itselleni uutta näkökulmaa työtilanteisiin. En ehtinyt paneutua tehtävään kuitenkaan täysipainoisesti ja ajatukset alkoivat usein elää kotimatalla. Seuraavana päivänä olivat jo uudet tilanteet.”

Muutama ohjaaja, joka oli alun perin ajatellut lähtevänsä mukaan päiväkirjan kirjoitukseen, antoi minulle vastaavaa palautetta. Vaikka aihe olikin heistä kiinnostava, ei kirjoittamiselle ollut jäänyt aikaa työpäivän aikana. Ymmärsin tämän hyvin, enkä halunnut usuttaa ketään kirjoittamiseen.

”Kirjoittaminen vaati minua tutkimaan/ kuuntelemaan itseäni. Kun olin kirjoittanut tuntemuksiani, ne eivät jääneet niin paljon mieleeni pyörimään kuin silloin, kun en ole tutkiskellut itseäni. Jotenkin sain ajatuksistani kiinni paremmin ja huomasin kuinka kehoni jännittyy kokonaan, niin näissä vaikeissa asiakastilanteissa kuin esimerkiksi tilanteissa joissa jännitän jotain.”

Kirjoittaminen nähtiin myös rentouttavana elementtinä sinänsä sekä tapana purkaa sisäisiä jännityksiä.

”Huomasin kuinka pitäisi aina kuunnella omaa kehoa erilaisissa tilanteissa, että oppisi rentouttamaan itseään ja silloin voisi kohdata

vaativia tilanteita vapaammin eikä kuluta energiaa tilanteesta selviämiseen. Kun itse pystyy olemaan vapaa, voi antaa erilaisen kohtaamisen toiselle ja silloin toisenkaan ei tarvitse "puolustautua" ja voi oikeasti kuulla mitä toinen sanoo."

Tulkitsen yllä olevan niin, että ohjaaja on löytänyt kehontietoisuuden kautta rentouden omaan olemiseensa. Hän yhdistää rentouden kykyynsä havainnoida ympäristöään sekä saatavilla oloon vuorovaikutuksessa.

Työhön itseensä liittyviä kehittämisideoita ei aineistosta varsinaisesti löytynyt. Omaan toimintaansa ohjaajana sekä toipumiseen työstä olivat ohjaajat saaneet ideoita tai muistaneet vanhoja, hyviä tapoja päiväkirjan kirjoitusprosessin myötä:

"Luulen että tämän kirjaamisen jälkeen katselen hieman eri näkökulmista asiakkaiden vuorovaikutus viestinnöistä suhteutettuna heidän elämässään muuten meneillä oleviin asioihin.

En tiedä kehittikö tämä minun omaa sensitiivisyyttäni mutta toivottavasti näin kävi."

"[...]olen aikaisemmin paljonkin kuunnellut kehoani ja tehnyt harjoitteita saadakseni kehoni rennoksi. Siinä on ollut apunani hypnootikko ja hänen suggestionsa sekä erilaiset harjoitteet."

Havainnoimispäiväkirjan kirjoitus -tehtävän tekeminen oli päiväkirjamerkintöjen mukaan vaikuttanut työhön positiivisesti uutta näkökulmaa antaen ainakin tehtävän ollessa käynnissä. Päiväkirja-aineisto vahvisti aiempaa käsitystäni siitä, että kehotietoisuus on ensisijaisesti työn- ja elämänlaatua edistävä asia.

Haluan katsoa asiaa myös toiselta kantilta ja lyhyesti tuoda sen tässä esille; voiko kehontietoisuuden ja herkkyyden hyödyntämisestä työssä olla myös haittaa? Jos kiinnitän enemmän huomiota tuntemuksiini eri tilanteissa, se aktivoi minussa tämän tasoista työskentelyä ja tunnen enemmän ja herkemmin kuin aiemmin. Voiko tällainen kokonaisvaltainen oman kehon käyttö olla myös kuluttavampaa minulle itselleni kuin pinnallisempi huomioiden tekeminen? Onko tarpeellista tuntoa aina

sisuksissa asti, vai riittääkö, jos tunnistan merkit toisen tunteista/ asenteista/ toiminnasta? Ensikodilla ohjaajan työ vaatii kokonaisvaltaista keholla aistimista ja tuntemista, jo pelkästään vauvojen herkkyyden tähden. Jos ohjaajan on oltava työnsä puolesta jatkuvasti kokonaisvaltaisesti saatavilla aistivana ja tuntevana olentona emotionaalisesti vaativissa tilanteissa, olisi hyvä kiinnittää huomiota siihen, miten tämä kaikki voi tapahtua siten, ettei työstä muodostu ohjaajalle liian kuluttavaa. Monilla hoitoaloilla on sama tilanne; työntekijän täytyy työnsä puolesta olla läsnä ihmisenä ihmiselle, mutta silti töissä, eli tilanne ei koskaan ole tasavertainen. Työntekijä joutuu vastaanottamaan paljon, mutta hän ei voi niissä tilanteissa käsitellä asiaa pois omasta systeemistään, vai voiko jollakin tapaa? Milloin työntekijä sitten käsittelee, onko se oman vapaa-ajan asia? Nämä ovat kysymyksiä, joita pohdin nyt. Työntekijöille tulisi olla tarjolla riittävästi tukea ja työnohjausta, mikä edistäisi heidän työssään jaksamistaan ja ammatillista kasvuaan.

9.2 Opinnäytetyön prosessista

Alunperin minulla oli väljä teoreettinen viitekehys. Selkeytin ajatustani ja lähestyin ensikotia opinnäytetyön ideapaperin kanssa. Saatuani myöntyvän vastauksen, keskustelimme ohjaajani Janika Lindströmin sekä Helsingin ensikodin johtajan, Susanna Råman-Maljosen, kanssa opinnäytetyön aihetta tarkentaaksemme. Tässä vaiheessa selkiytyivät tutkimuskysymykset ja niiden ympärille myös selkeämpi teoreettinen viitekehys.

Prosessin alusta alkaen minulle oli selvää, millaiset teemat minua kiinnostivat: varhaisen vuorovaikutuksen tuen fyysiset ilmenemismuodot. Tarkoitukseni oli kuvata valitsemaani ilmiötä ensikodilta saatavan aineiston perusteella analysoimalla sitä ja tarjoamalla siitä teoreettinen tulkinta. Pohdin, keräisinkö aineiston ensikodin asiakkailta, ohjaajilta vaiko molemmilta. Tein valinnan keskittyä ohjaajien näkökulmaan. Yksi tärkeä syy tähän oli se, että halusin pysytellä mahdollisimman taka-alalla aineiston keruussa. Koin, että minulla oli jo tarpeeksi vahvat ennakkoodotukset aineistosta nousevien asioiden suhteen, joten minua kiinnosti nähdä, nousevatko toivomani teemat todella esille. Jos olisin valinnut asiakkaat

tiedonantajiksi ja jotta olisimme löytäneet yhteisen käsitteistön kuvaamaan niitä teemoja, mitä halusin käsitellä, olisi asiakkaiden kanssa pitänyt käydä läpi toiminnallinen prosessi, jonka tuloksia sitten olisin voinut tarkastella. Tulin siihen tulokseen, että tutkittavaksi valitsemani ilmiön kuvailijoiksi parhaiten sopisivat ensikodin ohjaajat: heillä on ilmiöstä ja varsinkin siihen liittyvistä käsitteistä, eli ensikotityön kehollisista ulottuvuuksista, paljon kokemusta ja tietoutta jo valmiiksi. Kohderyhmäni ja samalla aineistoni tiedonantajien valinta oli siis lopulta selkeä. (Tuomi 2009, 85-86.)

Pyysin ohjaajia tekemään merkintöjä päiväkirjoihinsa kahden viikon ajan. Odotettavissa olevien merkintöjen määrä oli aluksi suhteellisen pieni, mutta oletin alkuinnostuksen perusteella useamman ohjaajan ryhtyvän kirjoittamishommaan. Lopulta vain noin puolet alkuun kiinnostuneista, eli yhteensä neljä ohjaajaa, todella palautti päiväkirjat ja hyväksyin ne sellaisina kuin ne olivat. Kaikissa ei ollut merkintöjä kahden viikon ajalta eikä niitä kirjoitettu täysin antamieni ohjeiden mukaisesti. Kaikesta huolimatta, itse aineisto oli kiinnostava ja saatoin heti löytää sieltä teemoja, eli toistuvasti esille nousevia asioita.

Päiväkirjoittajien pienen määrän tähden pidin sopivampana olla menemättä tyypittelyyn ohjaajien suhteen. Jos kuitenkin olisin halunnut painottaa näiden neljän kirjoittajan erilaisuutta, olisi se ollut helposti tehtävissä; kirjoitukset poikkesivat toisistaan selkeästi. Vaikka yhdistävänä tekijänä oli kehollinen havainnointi, oli ilmiselvää, että jokainen ohjaajista keskittyi työn eri aspekteihin. Tulokulmat vaihtelivat, ja niistä voi jopa sanoa piirtyvän esiin ohjaajien erilaisten ammatillisten taustojen. Aineistossa yllättävää olikin kirjoittajien samanaikainen vahva yksilöllisyys sekä esille nousevien teemojen samankaltaisuus. Jokaisen näkökulma oli omanlaisensa; yksi keskittyi kirjatuihin huomioissaan enemmän omiin kehon tuntemuksiinsa, toinen vauvojen kehollisuuden sanoittamiseen ja kolmas vanhempien väliseen dynamiikkaan. Toiselle on hyvin luontaista havainnoida oman kehon tuntemuksien kautta, toiselle taas etäämmältä havainnointi on luontevampaa. Päiväkirjamuotoisen aineiston miinuksena tietenkin on sen yksipuolisuus siinä mielessä, että sanallistaminen on toisille helpompaa ja toisille haasteellisempaa. Sama asia olisi kuitenkin tullut eteen myös haastattellessa.

Huomioitavaa aineiston suhteen on myös antamani ohjeistus (ks. liite1). Se väistämättä ohjasi ohjaajien havaintoa tiettyyn suuntaan, ja niin oli tarkoituskin. On mahdotonta sanoa, kuinka paljon ensikodin ohjaajat työskennellessään havainnoivat kehollisesta näkökulmasta ilman, että heitä pyydetään kiinnittämään siihen huomiota. Ohjeistuksessani annan vapaat kädet tehdä huomioita kehollisesta näkökulmasta mistä vaan työpäivän aikana, siksi aineistot ovat hyvin erinäköisiä.

Vaikka työni lopultakin on teoriapainotteinen, oli teoreettinen viitekehys aluksi vielä huomattavasti laajempi, kuin mitä lopulta on työssäni näkyvillä. Joudun rajaamisen tähden jättämään opinnäytteeni teoriaosasta pois monia tärkeitä ja kiinnostavia näkökulmia ja aihepiirejä kuten kehityspsykologian ja vauvan motorisen kehityksen, menetelmien esittelyjä; esimerkiksi vauvahieronnan ja vauvatanssin, yhteisökuntoutuksen ja ryhmäilmiöiden tutkimisen sekä vastatunteiden, sijaistraumatisoitumisen sekä työssä jaksamisen aihepiirit. Lopulta oli vain hyväksyttävä se, että opinnäytetyö on vain ohut kerros, pohjalla tai pinnalla tai jossain keskellä, laajassa aiheessa. Kuitenkin koen tähän työhön lopulta valikoituneen teoreettisen osuuden kuvaavan suhteellisen hyvin joitakin ensikodin ohjaajan työn keskeisimpiä kehollisia teemoja.

Uskon, että työni jalkauttaminen ohjaajien keskuuteen tapahtuu tehokkaimmin ohjaajilta keräämäni aineiston pohjalta, ohjatun keskustelun ja kenties muutamien kehollisten harjoitusten kautta. Opinnäytetyöni suunnitelmaan sisältyikin ohjaajille suunnattu keskustelu- ja toimintatuokio. Tähän ei kuitenkaan valitettavasti järjestynyt sopivaa yhteistä aikaa opinnäytetyöni puitteissa. Halusin, että paikalla olisivat vähintäänkin päiväkirjan kirjoitukseen osallistuneet ohjaajat, eli työni tiedonantajat, ja tämän järjestäminen työvuorollisesti ja toivomassani ajassa, olisi ollut liian haastavaa. Tällainen tuokio kuitenkin järjestyy tässä kevään ja kesän kuluessa, asiasta on tarkkaa ajankohtaa lukuun ottamatta ensikodilla jo sovittukin. Itselleni tämä suunnitelman muutos ei ole pettymys, uskon opinnäytetyöni tulosten vielä jatkavan kirkastumistaan mielessäni, joten pieni tauko asian tiimoilta ei ole pahitteeksi. Aihe on minulle niin vetovoimainen, ettei sen kiinnostavuus lopu opinnäytetyön palautukseen. Jos ensikodin suunnalta on kiinnostusta, olisin mieluusti aiheen tiimoilta mukana vaikkapa jonkinlaisen kehittämispäivänkin ideoinnissa ja toteutuksessa.

Mielestäni perusteet työni tarpeellisuudelle ja mahdollisuudet hyödynnettävyydelle ensikotimaailmassa ovat vahvasti olemassa. En koe olleeni tuomassa ohjaajille jotain aivan uutta, vaan paremminkin nostamassa esille ja tietoisuuteen sitä, mitä he jo luonnostaan tekevät. Lopulta kyse on jokaisen valinnoista ja omasta kiinnostuksesta: kehollisen näkökulman ”asetusta” ei tuosta vaan voi asentaa toiseen ihmiseen. Kehontietoisuutta ja kehollisen vuorovaikutuksen näkökulmaa hyödyntääkseen täytyy kullakin henkilökohtaisesti olla uteliaisuutta siihen.

Ohjaajien päiväkirjoihinsa sanoittamat kokemukset ovat toimineet minulle myös arvokkaana oppimateriaalina. Ensikotimaailma on ollut ensimmäinen varsinainen sukellukseni varhaisen vuorovaikutuksen maailmaan oman vauvaikäni jälkeen, joten opittavaa riittää. Koen oppivani ohjaajan työstä parhaiten konkareiden toimintaa seurattessani ja rohkeasti kokeillessa oman intuition ja kasvavan tietämykseni varassa.

Ensikoti työpaikkana on ollut minulle innostava ja työ antoisaa sekä inspiroivaa. Koen kehollisen kiinnostukseni ja tanssijuuden taustani olevan siellä hyödyksi; minulle tyypillinen tapa nähdä ja kokea asioita on löytänyt ensikodilta paikkansa. Opinnäytetyöni on lisännyt kiinnostustani vauvaperhetyötä kohtaan. Peruskäsitteet, kuten varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhde ja tunteiden säätely, ovat kaikki saaneet selkeytystä mielessäni ohjaajien päiväkirjamerkintöjen ja kirjallisuuteen tutustumisen kautta. Tarkoitukseni oli pyrkiä antamaan näille asioille mahdollisimman selkokielisiä ja fyysisyyteen pohjaavia selityksiä, ja koen olevani siinä myös melko onnistunut. Kirjallisuus, johon olen opinnäytetyöni prosessin kautta tutustunut ja tukeutunut, on ollut todella kiinnostavaa ja sellaiseksi se jääkin. Tulen todennäköisesti palaamaan useimpiin teoksiin tavalla tai toisella tulevaisuudessakin.

Yhteisöpedagogina koen opinnäytetyöprosessini näyttäneen minulle tietä. Olen pureutunut moniin aiheisiin, joista halusin oppia, ja niihin työtapoihin, jotka koen itselleni luontaisesti vetovoimaisiksi. Opinnäytetyöni aiheita pohtiessani epäilin, olisiko varhainen ja kehollinen vuorovaikutus tarpeeksi yhteisöpedagoginen aihe. Epäily oli kuitenkin turha, sillä heti aiheeseen sukeltettuani tajusin olevani

vuorovaikutuksen ja sen ymmärtämisen alkulähteillä, ja vuorovaikutus jos mikä on yhteisöpedagogin ammatillista osaamista.

Opinnäytetyöni on ollut minulle matka kehollisen kokemisen eri aspektien sanallistamiseen sekä opettavainen prosessi monin tavoin. Olen saanut myös harjoittaa omaa kehontietoisuuttani ja sen viestien kunnioittamista; sydämen tykytykset ja pallean jännitys opinnäytetyön palautuspäivämäärän lähetessä lisääntyivät kummasti. Työni loppua kohden kävi yhä selvemmäksi, kuinka opinnäytetyötäni tehdessä olen samalla tullut määritelleeksi minua itseäni ammatillisesti eniten kiinnostavia asioita; olen luonut pohjaa sille, mistä haluan jatkaa valmistumiseni jälkeen. Olen opinnäytetyössäni valottanut kehollisen vuorovaikutuksen merkitystä ensikotityössä. Aihe on loputtoman monipuolinen, ja hienointa olisikin, jos voisin työlläni innostaa muitakin tutkimiseen, kokeiluun ja kehittämiseen tämän tärkeän aiheen piirissä.

LÄHTEET

Anttila, Eeva 2007. Mind the Body: Unearthing the Affiliation between the Conscious Body and the Reflective Mind. Teoksessa: Rouhiainen, Leena; Anttila, Eeva; Heimonen, Kirsi; Hämäläinen, Soili; Kauppila, Heli & Salosaari, Paula (toim.). Ways of Knowing in Dance and Art. Theatre Academy, Helsinki: Acta Scenica 19, 79–99.

Argyle, Michael 1988 / 1975. Bodily communication. 2. painos. Lontoo: Routledge.

Bainbridge Cohen, Bonnie 1994. Sensing, feeling and action: The experiential anatomy of Body-Mind Centering. Northampton: Contact Editions.

Bradford, Nikki 1998. Elämä ennen syntymää – raskauden kulku viikko viikolta. Werner Söderström Oy 1999.

Burleson, Brant R. 1994. Comforting messages: Significance, Approaches, and Effects. Teoksessa Burleson, Brant R.; Albrecht, Terrance L.; Sarason, Irwin G. Communication of social support. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.

Caplan, Mariana 2005. to touch is to live. Delhi: Third Eye.

DeFleur, Margaret H.; Kearney, Patricia; Plax, Timothy G. & DeFleur, Melvin L. 2005. Fundamentals of human communication. 3.painos. New York: The McGraw-Hill Companies.

Doherty-Sneddon, Gwyneth 2003. Children's Unspoken Language. Lontoo, New York: Jessica Kingsley Publishers.

Gerhardt, Sue 2004 / 2008. Rakkaus ratkaisee. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Edita.

Guerrero, Laura K.; Hecht, Michael L. & DeVito, Joseph H. 2008. Perspectives on Defining and Understanding Nonverbal Communication. Teoksessa: Guerrero, Laura K. & Hecht, Michael L. The Nonverbal Communication Reader. 3.painos. Long Grove: Waveland Press, Inc.

Heikkilä, Antti 2009. Siunattu kipu. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Holopainen, Katja 1998. Äitiys on mahdollisuus – Päihdeongelmaisten äitien kuntoutus Oulunkylän ensikodissa. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 17.

Kinnunen, Taina 2013. Vahvat yksin, heikot silytyksin – Otteita suomalaisesta kosketuskulttuurista. Helsinki: Kirjapaja.

Klemola, Timo 2005. Taidon filosofia – filosofin taito. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Martin, Minna; Seppä, Maila; Lehtinen, Päivi; Törö, Tiina; Lillrank, Benita 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.

Mendizza, Michael & Pearce, Joseph Chilton 2004. Magical Parent Magical Child – The art of joyful parenting. Berkeley: North Atlantic Books.

Mercer, Jean 2006. Understanding attachment: parenting, child care, and emotional development. Westport: Praeger Publishers.

Montagu, Ashley 1971. Touching. New York: Columbia University Press.

Määttänen, Kirsti 2003. Tunnot ja liikkeet sanattoman ymmärtämisen perustana. Teoksessa Niemelä, Pirkko & Siltala, Pirkko & Tamminen, Tuula: Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WSOY. 58-69.

Ogden, Pat; Minton, Kekuni & Pain, Clare 2006. Trauma ja keho. W.W. Norton & Company, Inc. suom. Immo Pekkarinen 2009. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Pearce, Joseph Chilton 1993. *Evolution's end – Claiming the potential of our intellect*. New York: HarperCollins Publishers.

Rautaparta, Malla 2003. *Kantamisen kausi*. Hämeenlinna: Tammi.

Räihä, Hannele 2003. *Itkuinen vauva*. Teoksessa Niemelä, Pirkko; Siltala, Pirkko & Tamminen, Tuula (toim): *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Juva: WSOY. 184-190.

Ruggieri, V. 1987. *Semeiotica di Processi Psicofisiologici e Psicosomatici*. Rooma: Il Pensiero Scientifico Editore. Viitattu teoksessa: Sansone, Antonella 2004. *Mothers, babies and their body language*. Lontoo: H.Karnac Ltd.

Sansone, Antonella 2004. *Mothers, babies and their body language*. Lontoo: H.Karnac Ltd.

Sansone, Antonella 2007. *Working with parents and infants*. Lontoo: H.Karnac Ltd.

Sarason, Irwin G.; Sarason, Barbara R. & Pierce, Gregory R. 1994. *Relationship-Spesific Social Support: Toward a Model for the Analysis of Supportive Interactions*. Teoksessa Burleson, Brant R.; Albrecht, Terrance L.; Sarason, Irwin G 1994. *Communication of social support*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.

Schulman, Marja 2003. *Vauvahavainnointi*. Teoksessa: Niemelä, Pirkko; Siltala, Pirkko & Tamminen, Tuula (toim): *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Juva: WSOY. 70-82.

Sinkkonen, Jari 2003. *Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt*. Teoksessa: Niemelä, Pirkko; Siltala, Pirkko & Tamminen, Tuula (toim): *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. Juva: WSOY. 92-106.

Tamminen, Tuula 2004. *Olipa kerran lapsuus*. Helsinki: WSOY.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5.painos. Helsinki: Tammi

Zimmermann, Stephanie & Applegate, James L. 1994. Communicating Social Support in Organizations: A Message-Centered Approach. Teoksessa Burleson, Brant R.; Albrecht, Terrance L.; Sarason, Irwin G 1994. Communication of social support. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.

Sähköiset lähteet:

Hellsten, Sari 2009. Vauvan äänen vahvistaja. Teoksessa: Kuosmanen, Sinikka (toim). Vauvan ääntä etsimässä. Ensi- ja turvakotien Liitto ry. Helsinki. Viitattu 10.4.2014

http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/@Bin/3695609/Vauvan_ääntä_etsimässä_sisus280409.pdf

Helsingin ensikoti ry "Odotusajan työskentely Helsingin ensikodissa" Viitattu 27.3.2014

http://www.helsinginensikoti.fi/files/esitteet/Odotusajan_tyoskentely.pdf

Henttonen, Tanja 2009. Vauvojen kaltoinkohtelu. Tunnistaminen ja puuttuminen ensikodeissa. Pro Gradu tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Turun yliopisto. Ensi- ja turvakotienliitto ry. Helsinki. Viitattu 10.4.2014

<http://ensijaturvakotienliitto-fi->

bin.directo.fi/@Bin/15f1cb38e66a106b914468589715f661/1397148679/application/pdf/3140137/Vauvojen%20kaltoinkohtelu%20raportti.pdf

Lee, HJ; Macbeth, AH; Pagani, JH; Young, WS 3rd. Oxytocin: the great facilitator of life. Prog Neurobiol 2009;88:127-51. Viitattu teoksessa: Kortessluoma, Susanna & Karlsson, Hasse 2011. Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi, Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2011;127(9):911-8 internet julkaisu Viitattu:10.4.2014:

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_

mode=view&p_p_col_id=column-
1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo99526

Mikkola, Leena 2000. Supportiivinen viestintä hoitotyössä. Sosiaalisen tuen tutkimusnäkökulmien tarkastelua. Puheviestinnän lisensiaatin tutkimus. Viestintätieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto. Viitattu: 4.4.2014
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11265/lmikkola.pdf?sequence=1>

Sjöberg, Leena 2009. Vauvalla on ääni. Teoksessa: Kuosmanen, Sinikka (toim.). Vauvan ääntä etsimässä. Ensi- ja turvakotien Liitto ry. Helsinki. Viitattu 28.2.2014
http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/@Bin/3695609/Vauvan_ääntä_etsimässä_sisus280409.pdf

Tervo, Miika 2009. Koti resonoi vauvan ääneen. Teoksessa: Kuosmanen, Sinikka (toim.). Vauvan ääntä etsimässä. Ensi- ja turvakotien liitto ry. Helsinki. Viitattu 3.3.2014
http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/@Bin/3695609/Vauvan_ääntä_etsimässä_sisus280409.pdf

LIITTEET

LIITE 1

Ensikodin ohjaajille

28.2.2014
Helsinki

Päiväkirjan kirjoittamisohjeet

Tee muistiinpanoja havainnointipäiväkirjaasi (tai luomaasi tiedostoon tai sähköpostiin) jokaisen työvuorosi päätteeksi kahden viikon ajalta. Ensimmäinen havainnointipäivä on viim. ma 3.2. ja viimeinen viim. su 16.2. Päiväkirjojen viimeinen palautuspäivä on ma 17.2. (allekirjoittanut hakee vihkot ensikodilta).

Havainnoinnin tulee keskittyä **kehollisuuteen /fyysisyyksiin ja keholliseen vuorovaikutukseen** (= mm. kosketus, hengitys, lihasten rentous/jännittyneisyys, asennot, eleet, ilmeet, liike/liikkuminen, sijoittuminen tilassa ja suhteessa toisiin; tunkeilevaisuus – läheisyys – kaukaisuus – vetäytyneisyys, äänen käyttö, katse, kehollinen tunneilmaisuus jne.).

Havainnointi voi kohdistua:

- omaan kehoon ja sen tuntemuksiin
- asiakkaiden kehollisuuteen
- keholliseen vuorovaikutukseen: äiti-vauva, isä-vauva, äiti-isä; ohjaajien ja vauvojen väliseen vuorovaikutukseen, ohjaajien ja vanhempien väliseen ja kenen tahansa yhteisön jäsenten väliseen vuorovaikutukseen

Havainnoi erilaisissa tilanteissa yksilötapaamisista erilaisiin kokoontumisiin (yhteiset ruokailut, ohjaajien raportoinnit, perhetapaamiset, yhteisökokoukset jne.).

Kun kirjaat muistiinpanojasi, aloita kirjaaminen pienellä hetkellä itsellesi: pysähdy, sulje vaikka silmäsi jos se auttaa sinua hiljenemään, ja kuuntele hetki omia kehollisia tuntemuksiasi juuri NYT (kuten missä hengitys tuntuu, missä kohdassa kehoa tuntuu lämpöä, missä viileyttä, jännityksiä, mitä vain tuntemuksia). Kirjaa tuntemuksesi muistiin lyhyesti muutamalla sanalla.

Muistiinkirjaamisen aluksi kirjaa havainnointitilanteen päivämäärä, läsnä olleet ihmiset (esim. kaksi ohjaajaa, vauva ja äiti, raskaana oleva asiakas) ja havainnointiympäristö.

Kirjoita ensin kuvaus olosuhteista ja tilanteesta / tapahtumasta.

Kirjoita sitten mahdollisimman tarkka kuvaus havainnoistasi.

Kirjoita havaintojesi lopuksi omia ajatuksiasi ja ihmettelyjasi - ilmaise kuitenkin selkeästi, mitkä ovat havaintojasi ja mitkä omaa pohdintaasi. Kirjaa löytösi huolellisesti muistiin (esim. käytännön ideat, kehittämistarpeet, edelleen selvittävät asiat jne.)

Aloita aina uusi havainnointitilanne uudelta sivulta.

Viimeisen muistiinkirjaamisen jälkeen: reflektoi kulunutta kahta viikkoa; vaikuttiko havainnointi ja päiväkirjan kirjoitus työhösi, ja jos, niin miten?

Kirjaaminen tapahtuu nimettömänä. Tulen käyttämään päiväkirjamerkintöjä opinnäytetyöni aineistona, joten merkinnöistä tulee olemaan otteita julkaistussa muodossa. Ennen julkaisua käymme kuitenkin ek:n edustajan kanssa opinnäytetyöni läpi vielä varmistaen, ettei aineistosta voi tunnistaa ketään suoraan.

Jos on minkäänlaisia epäselvyyksiä tehtävän suhteen, niin ota yhteyttä!

Puh: xxxxxx

Sähköposti: xxxxxx

Kiitos paljon!

t. Sanna Valkeapää